T624
NAUTILUS™

Este producto es compatible con los requisitos de CE aplicables.

MANUAL DE MONTAJE / MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad 3
Etiquetas de advertencia de seguridad / Número de serie 6
Instrucciones de toma de tierra 7
Procedimientos de parada de emergencia 7
Especificaciones 8
Antes del montaje 8
Piezas 9
Material 10
Herramientas 10
Montaje 11
Desplazamiento de la máquina 21
Desplegado de la máquina 22
Nivelación de la máquina 23

Funciones 24
Funciones de la consola 25
Operaciones 31
Inicio 31
Modo Encendido/Inactividad 32
Programa de inicio rápido 33
Configuración de usuarios 33
Programas de perfiles 36
Pausas o paradas 39
Modo de resultados/enfriamiento 40
Estadísticas de GOAL TRACK 40
Modo Configuración de consola 41
Mantenimiento 42
Limpieza 42
Ajuste de la tensión de la banda para andar 43
Alineación de la cinta de andar 43
Lubricación de la cinta de andar 44
Piezas de mantenimiento 46
Solución de problemas 48

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y registre la información siguiente:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Si desea más información en relación a la garantía del producto o si tiene alguna duda o problema con el producto, póngase en contacto con su distribuidor Nautilus local. Para buscar a su distribuidor local, visite: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 EE.UU.| Impreso en China | © 2014 Nautilus, Inc. | ® indica marcas comerciales registradas en Estados Unidos. Estas marcas pueden estar registradas en otros países o estar protegidas por el derecho civil. Nautilus, el logotipo Cam, Nautilus T624, Nautilus Connect, Bowflex, Schwinn y Universal son marcas comerciales propiedad o con licencia de Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, MyFitnessPal®, WD-40® y Lube-N-Walk® son marcas comerciales de sus propietarios respectivos.

Cuando utiliza dispositivos eléctricos, tenga siempre en cuenta las precauciones básicas, entre las que se incluyen:

⚠ Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:

⚠ Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

⚠PELIGRO Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje. Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre esta máquina de la toma de pared inmediatamente después de usarla y antes de su limpieza.

⚠ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descarga eléctrica o daños personales, lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad. Si no sigue estas instrucciones, podría provocar una descarga eléctrica grave o fatal u otros daños muy graves.

- Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto que está montando.
- No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que se lo indiquen.
- La máquina no se debe dejar desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela de la toma de alimentación cuando no esté en uso y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no la utilice. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.
- No está diseñado para que lo usen personas con problemas médicos en los que estos problemas puedan afectar al funcionamiento seguro de la cinta o que puedan constituir un riesgo de lesión al usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- Nunca haga funcionar esta cinta con las aperturas de aire bloqueadas. Mantenga las aperturas de aire limpias de pelusas, pelos y otros elementos similares.
- No monte esta máquina en el exterior o en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje se lleva a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos del paso y de la exposición de las personas cercanas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar usted solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en compromiso la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y herramientas originales Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice el equipo hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Utilice esta máquina solo para el uso destinado descrito en este manual. No utilice piezas no recomendadas por el fabricante.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.
- Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra (consulte Instrucciones de toma de tierra).
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor y de superficies calientes.
- No utilice la máquina en lugares en los que se usan productos en aerosol.

- Para desconectarla, desactive primero todos los controles y, a continuación, quite el enchufe de la toma de pared.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de ciertos dispositivos médicos situados a corta distancia. Los usuarios pueden acercarse a los imanes durante el montaje, mantenimiento o utilización del producto. Dada la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que consulte con su proveedor médico sobre el uso de este equipo. Consulte la sección “Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie” para determinar la ubicación de los imanes en este producto.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Antes de utilizar este equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:

⚠ Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

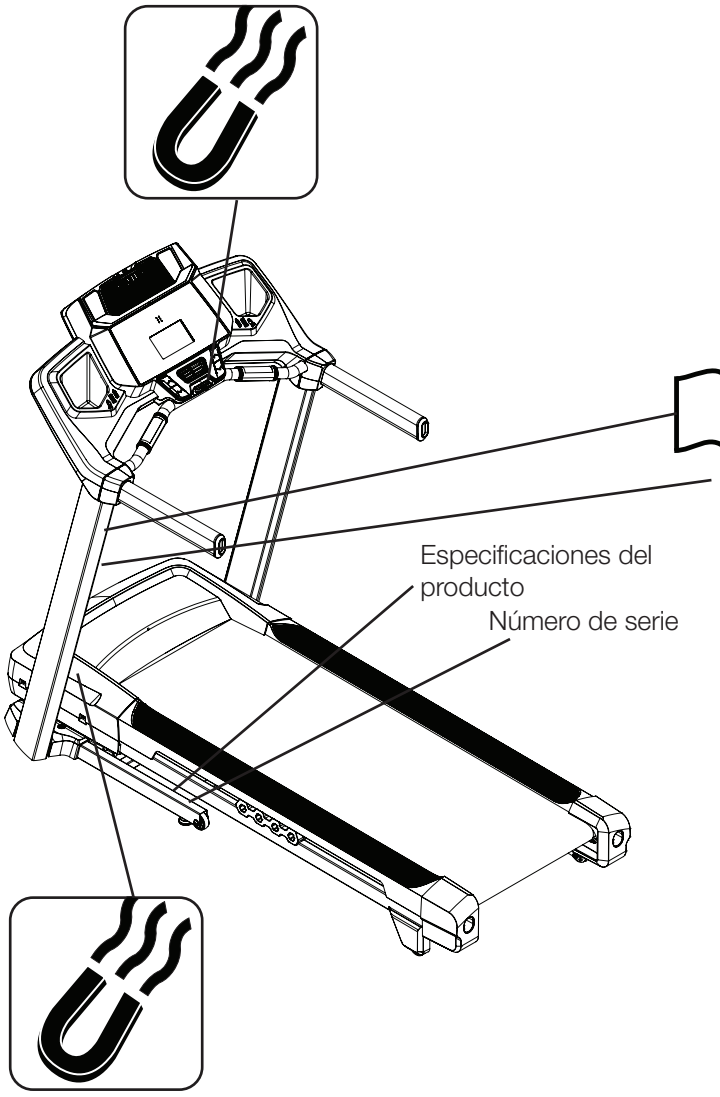
Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o se quedaran ilegibles, obtenga otras de recambio poniéndose en contacto con su distribuidor local.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación de la toma de pared o la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en un lugar seguro.

- No debe dejar que los niños estén en la máquina o cerca de ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensado para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, inspeccione esta máquina en busca de daños en el cable de alimentación, toma de corriente, partes sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no la utilice. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg. No la utilice si supera este peso.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No introduzca los dedos ni ningún otro objeto en las partes móviles del equipo de ejercicio.
- Lleve siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la cinta descalzo o con calcetines.
- Monte en la máquina y hágala funcionar en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina. Utilice las plataformas de apoyo para los pies para conseguir estabilidad antes de caminar en la banda.
- Desconecte la máquina de la corriente eléctrica antes de realizar ninguna tarea de mantenimiento.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m a cada lado de la máquina y de 2 m por detrás. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia. Mantenga alejadas a otras personas de este espacio mientras la máquina se está utilizando.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. Utilice esta máquina en la forma descrita en este manual.
- Realice todos los procedimientos de mantenimiento regulares y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de su uso.
- Mantenga limpia y seca la banda para andar.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- No se ponga de pie sobre la cubierta del motor o sobre la cubierta de la pieza frontal.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor y de superficies calientes.
- Esta máquina debe estar conectada a un circuito eléctrico dedicado y apropiado. Nada más debe conectarse al circuito.

- Conecte siempre el cable de corriente a un circuito con capacidad para 10 amperios como mínimo sin otras cargas aplicadas.
- Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra; consulte con un electricista profesional en caso de necesitar ayuda.
- No utilice la máquina en lugares en los que se usan productos en aerosol.
- No permita que entre líquido en el controlador electrónico. Si esto ocurriera, la consola deberá ser inspeccionada y probada por seguridad por un técnico cualificado antes de utilizarla de nuevo.
- No retire la cubierta del motor de la máquina, pues existe el riesgo de voltajes peligrosos. Solo el personal técnico aprobado puede manipular los componentes.
- El cableado eléctrico de la vivienda en donde se va a utilizar la máquina debe cumplir con los requisitos locales y provinciales aplicables.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios de velocidad de la cinta y del ángulo de inclinación de la plataforma que puedan tener lugar durante los entrenamientos, y esté concentrado para evitar perder el equilibrio y sufrir algún posible daño.
- La máquina no se debe dejar desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela de la toma de alimentación cuando no esté en uso y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Utilice esta máquina solo para el uso destinado descrito en este manual. No utilice piezas no recomendadas por el fabricante.
- Este equipo no está pensado para ser utilizado por personas (incluso niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, que carezcan de experiencia y conocimiento, salvo que una persona responsable de su seguridad supervise su uso o les haya dado instrucciones en relación al uso del equipo .

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA DE SEGURIDAD Y NÚMERO DE SERIE


ADVERTENCIA: mantenga a los niños alejados de la máquina en todo momento. El contacto con la superficie móvil puede dar como resultado graves quemaduras por fricción.
Especificaciones del producto
Número de serie

Instrucciones de toma de tierra

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de un funcionamiento incorrecto, la toma de tierra disminuye el riesgo de una descarga eléctrica. El cable de alimentación está equipado con un conductor toma de tierra-equipo y debe conectarse a un enchufe que esté correctamente instalado y conectado a tierra.

⚠PELIGRO El cableado eléctrico debe cumplir con toda la normativa y requisitos locales y provinciales aplicables. Una conexión incorrecta del conductor tierra-equipo puede dar como resultado un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista profesional si no está seguro de si la máquina está correctamente conectada a tierra. No cambie el enchufe de la máquina. Si no encaja en la toma, pida a un electricista profesional que instale la toma correcta.

Si conecta la máquina a un enchufe con RCBO (disyuntor de corriente residual con protección de sobrecarga), el funcionamiento de la máquina puede causar que el circuito se desconecte. Se recomienda en este caso un dispositivo protector de sobretensión para proteger la máquina.

⚠ Si se utiliza un dispositivo protector de sobretensión (SPD) con esta máquina, asegúrese de que cumpla con UL1449 o equivalente, y que coincide con la potencia nominal de este equipo (220-240V AC). No conecte otros dispositivos al protector de sobretensión junto con esta máquina.

Asegúrese de que el producto está conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.

Procedimiento de parada de emergencia

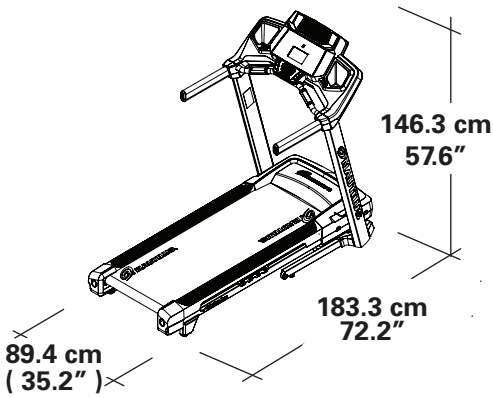
La cinta está equipada con una llave de seguridad que puede evitar graves lesiones, así como impedir que los niños jueguen en la máquina y se puedan lesionar. Si la llave de seguridad no está correctamente insertada en su ranura correspondiente, la banda no funcionará.

⚠ Lleve siempre el clip de la llave de seguridad enganchado a su ropa durante el ejercicio.

Cuando utilice la máquina, retire únicamente la llave de seguridad en caso de emergencia. Si se retira la llave cuando la máquina está funcionando, se detendrá rápidamente, lo que puede causar la pérdida de equilibrio y una posible lesión.

Para guardar con seguridad la máquina y para evitar el funcionamiento sin supervisión del equipo, retire siempre la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación de la toma de pared o la entrada CA de la máquina. Coloque el cable de alimentación en un lugar seguro.

La consola mostrará " + SAFETY KEY " (+ LLAVE DE SEGURIDAD), o añadir una llave de seguridad, en caso de fallo de la llave de seguridad. La cinta no iniciará ningún ejercicio, o finalizará y borrará cualquier ejercicio activo, cuando se retira la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que está correctamente conectada.



Peso máximo del usuario:	136 kg
Área de superficie total del equipo	16387 cm^2
Requisitos de alimentación:	
Voltaje de funcionamiento:	220V - 240V CA, 50Hz
Corriente de funcionamiento:	8 A
Altura máxima de la plataforma inclinada:	38,4 cm
Peso de la unidad montada:	Aprox. 90,7 kg.

Emisión del sonido: Menos de 70 db de media sin carga. La emisión del sonido con carga es mayor que sin carga.

Cumple con las directivas siguientes:

CE

Conforme con ISO 20957
Conforme con SAA

NO deseche este producto como residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.

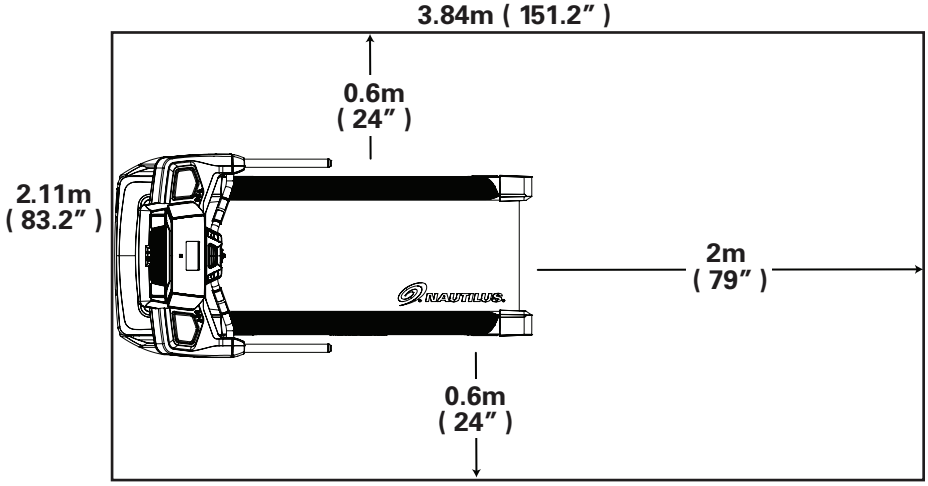
Antes del montaje

Seleccione la zona en donde va a instalar y montar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Reserve un área de ejercicios de 211,3 cm x 384 cm como mínimo. Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la máquina.

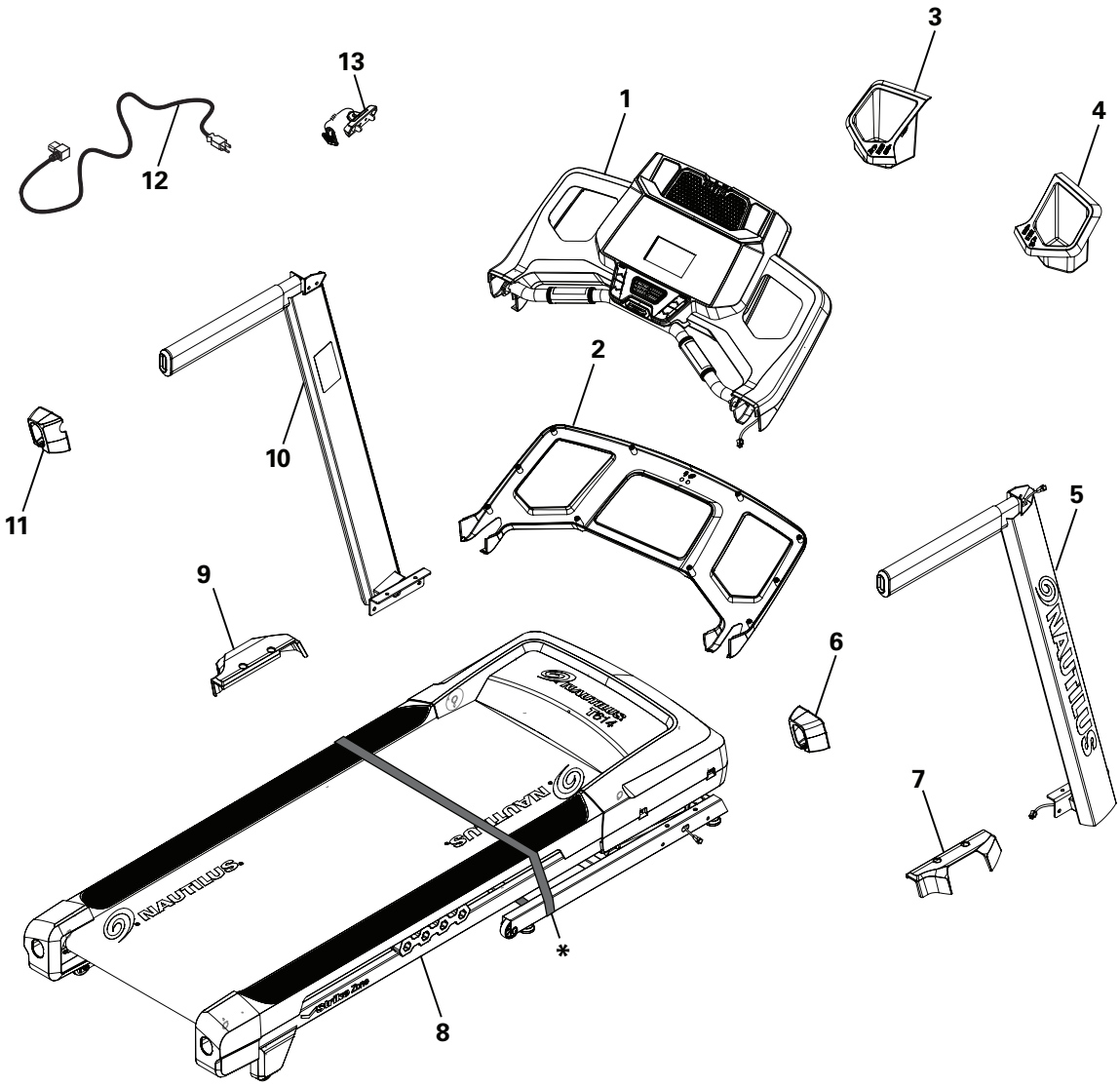
Sugerencias básicas del montaje

Siga estos puntos básicos al montar la máquina:

- Lea y comprenda las "Instrucciones importantes de seguridad" antes del montaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas a la derecha (en dirección de las agujas del reloj) para ajustarlos y hacia la izquierda (en dirección contraria a las agujas del reloj) para aflojarlos, a no ser que se indique otra cosa.

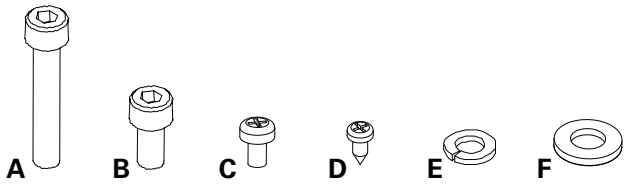


- Al acoplar dos piezas, levante ligeramente y mire a través de los orificios del perno para insertarlo a través de los orificios.
- Se requieren dos personas para realizar el montaje.



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Conjunto de la consola	9	1	Cubierta de la base, izquierda
2	1	Parte posterior de la consola	10	1	Soporte vertical, izquierdo
3	1	Bandeja, izquierda	11	1	Cubierta de la barra de sujeción, izquierda
4	1	Bandeja, derecha	12	1	Cable de alimentación
5	1	Soporte vertical, derecha	13	1	Llave de seguridad
6	1	Cubierta de la barra de sujeción, derecha	14	1	Cable multimedia (no se muestra)
7	1	Cubierta de la base, derecha	15	1	Lubricante de silicona, botella (no se muestra)
8	1	Conjunto de la base (*)			

⚠ ADVERTENCIA NO CORTE el precinto de transporte hasta que la unidad de la base se haya colocado en el espacio de trabajo adecuado (*).



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	4	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x50	D	10	Tornillo autorroscante, M3.9x16
B	8	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x16	E	12	Arandela de presión, M8
C	2	Tornillo Phillips, M5x14	F	12	Arandela plana, M8

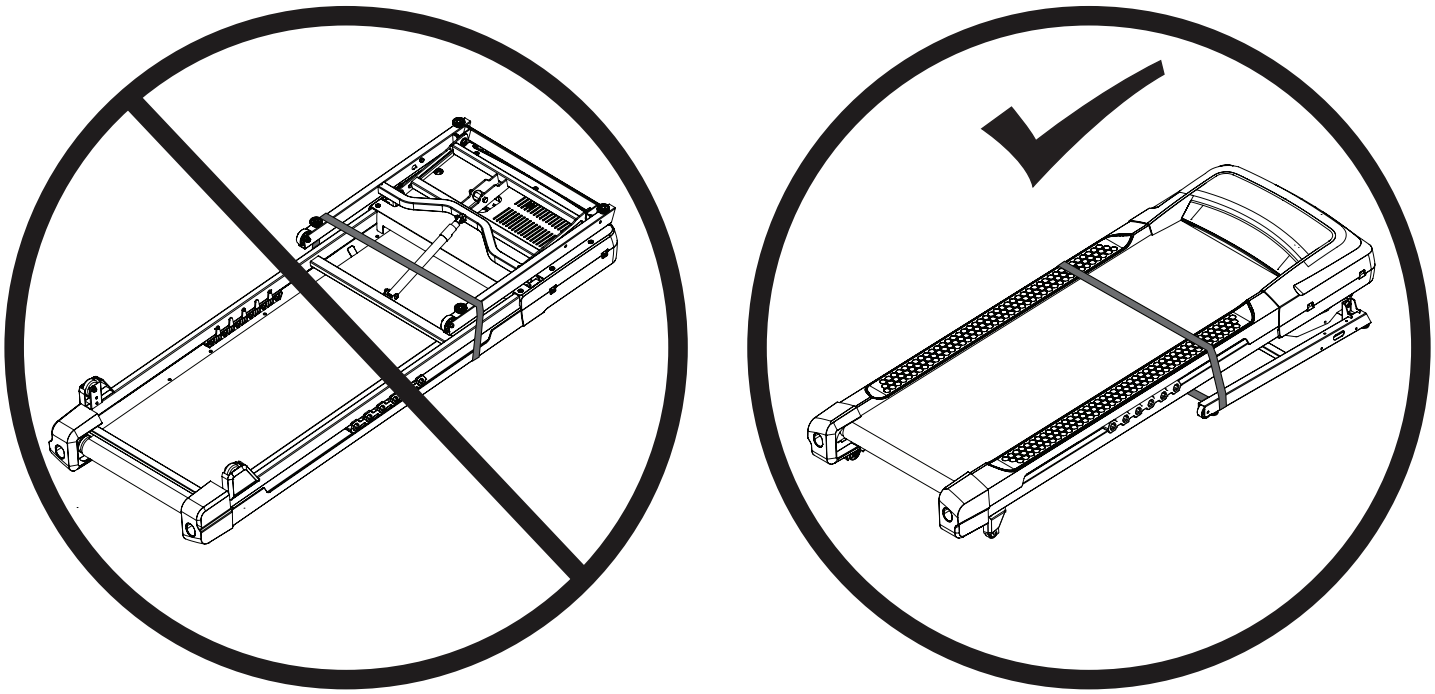
Herramientas

Incluidas

Nº 2
6 mm

6 mm

⚠ ADVERTENCIA NO CORTE el precinto de transporte hasta que la unidad de la base se haya colocado en el espacio de trabajo adecuado.



1. Plegar la plataforma en la unidad de la base

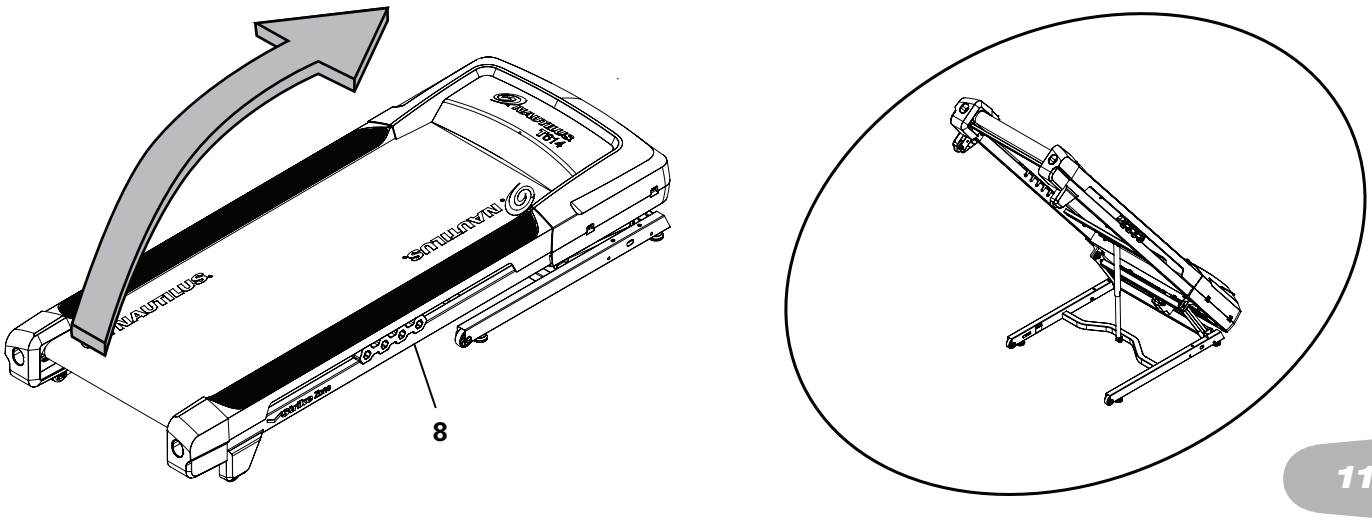
Cuando la unidad de la base se haya colocado correctamente en el área de entrenamiento, corte el precinto de transporte. Con la barra de soporte que se encuentra debajo de la parte posterior de la cinta para andar, levante totalmente la plataforma y fije el elevador hidráulico. Asegúrese que el elevador hidráulico está correctamente bloqueado.

⚠ Utilice las correctas precauciones de seguridad y técnicas de elevación. Flexione las rodillas y los codos, mantenga recta la espalda y empuje hacia arriba con ambas manos por igual. Asegúrese de que su propia fuerza física es capaz de levantar la plataforma hasta que se acople el mecanismo de bloqueo. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

No utilice la banda para andar o el rodillo trasero para elevar la máquina. Estas partes no se bloquean y pueden desplazarse abruptamente. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

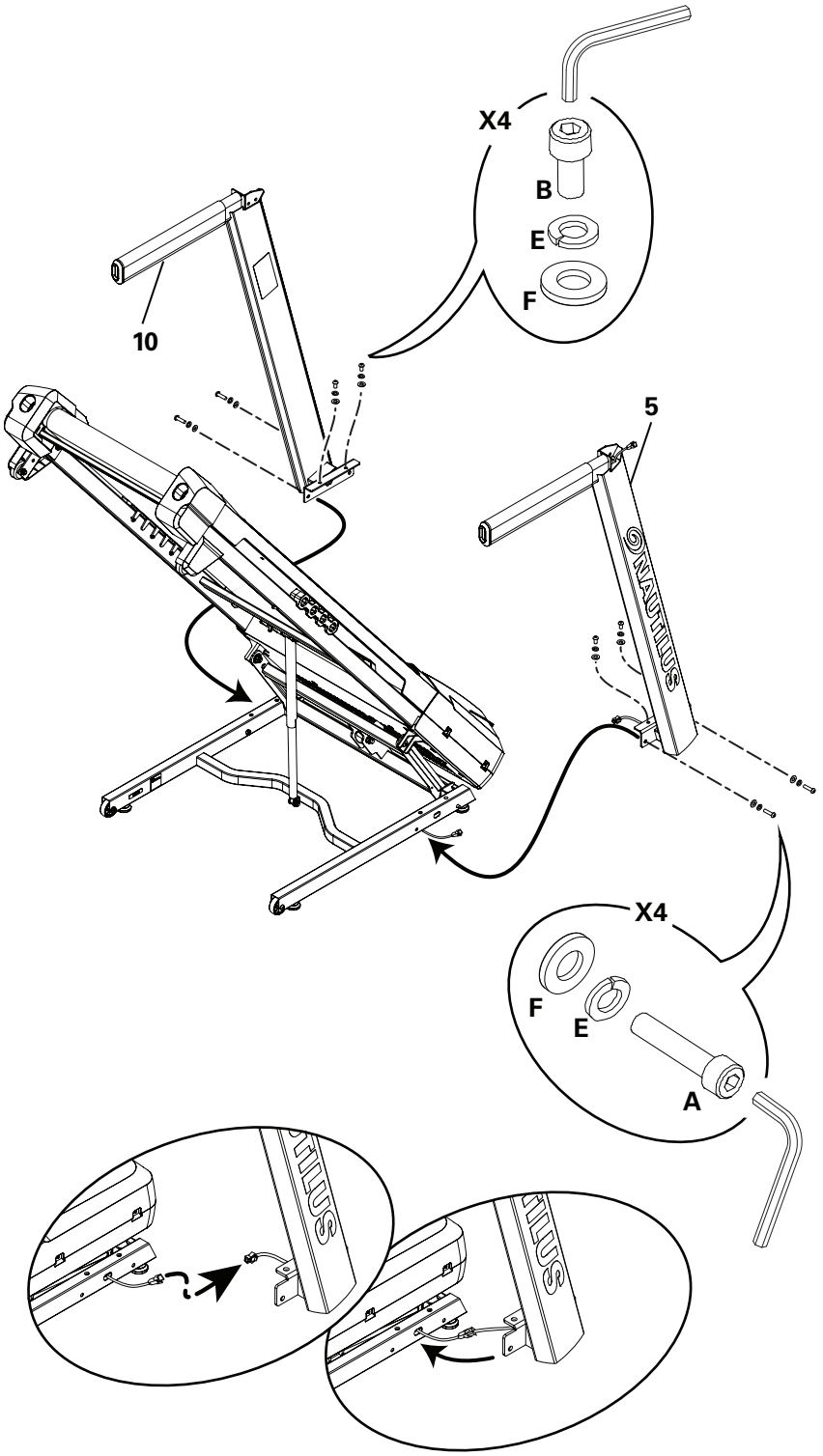
Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo está acoplado. Con cuidado, baje la plataforma y asegúrese de que no se mueve. Cuando lo haga, procure tener la trayectoria del movimiento libre en caso de que no se acople el bloqueo de la cinta.

⚠ No incline la cinta cuando esté plegada. No ponga objetos sobre ella que puedan volverla inestable o hacerla caer.



2. Conectar los cables de entrada/salida (E/S) y fijar los soportes verticales a la estructura

Nota: No retuerza los cables. No apriete las piezas hasta que se le indique.

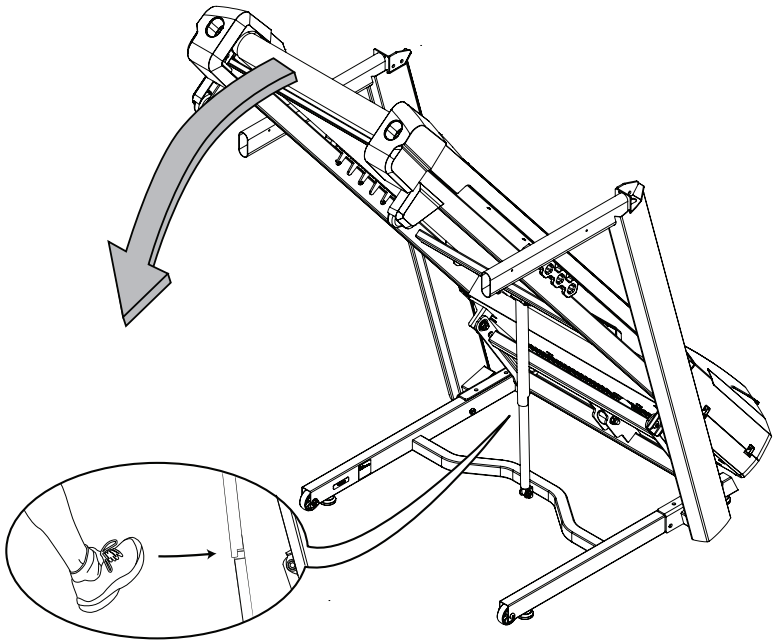


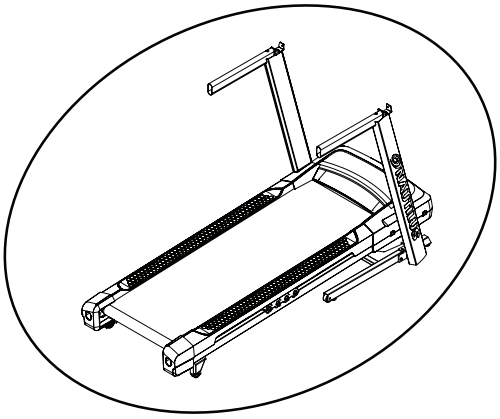
3. Desplegar la plataforma

Empuje ligeramente la plataforma hacia adelante, hacia la parte delantera de la máquina. Con el pie izquierdo, empuje ligeramente la parte superior del elevador hidráulico hacia delante hasta que se suelte el tubo de bloqueo y pueda tirar de la plataforma de la consola ligeramente hacia la parte posterior de la máquina. Mantenga elevada la plataforma para andar y sitúese a un lado de la máquina.

⚠ Compruebe que la trayectoria del movimiento de la plataforma está libre.

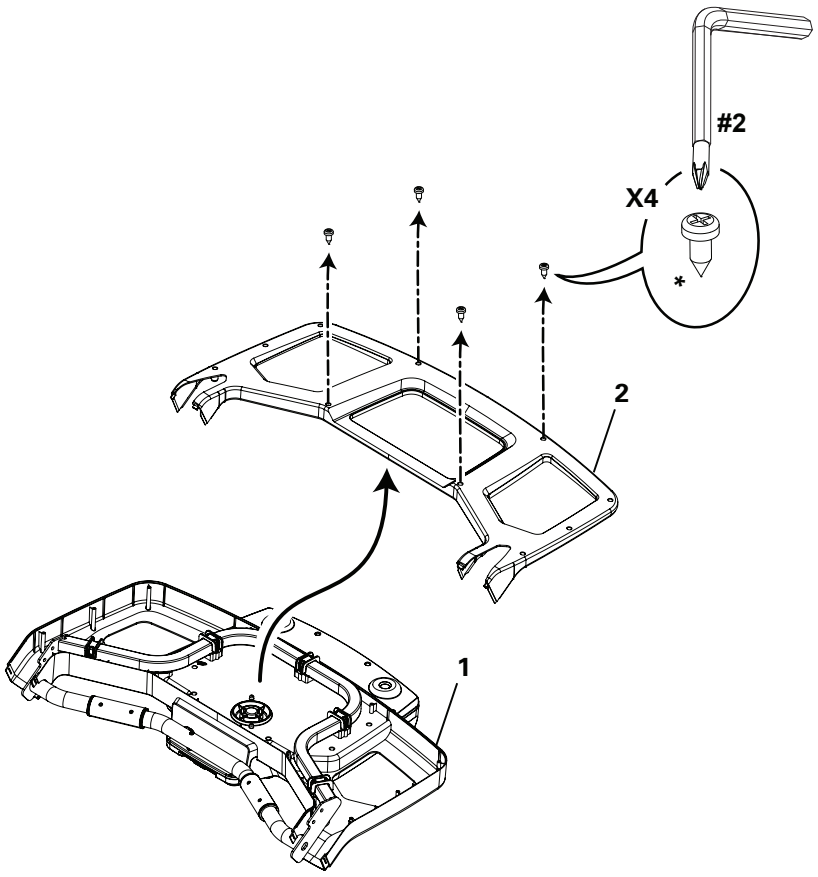
El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente. Sujete la plataforma hasta aproximadamente 2/3 de la distancia al suelo. Asegúrese de que utilice la técnica de elevación adecuada: flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. La plataforma puede caer rápidamente en la última parte del movimiento.





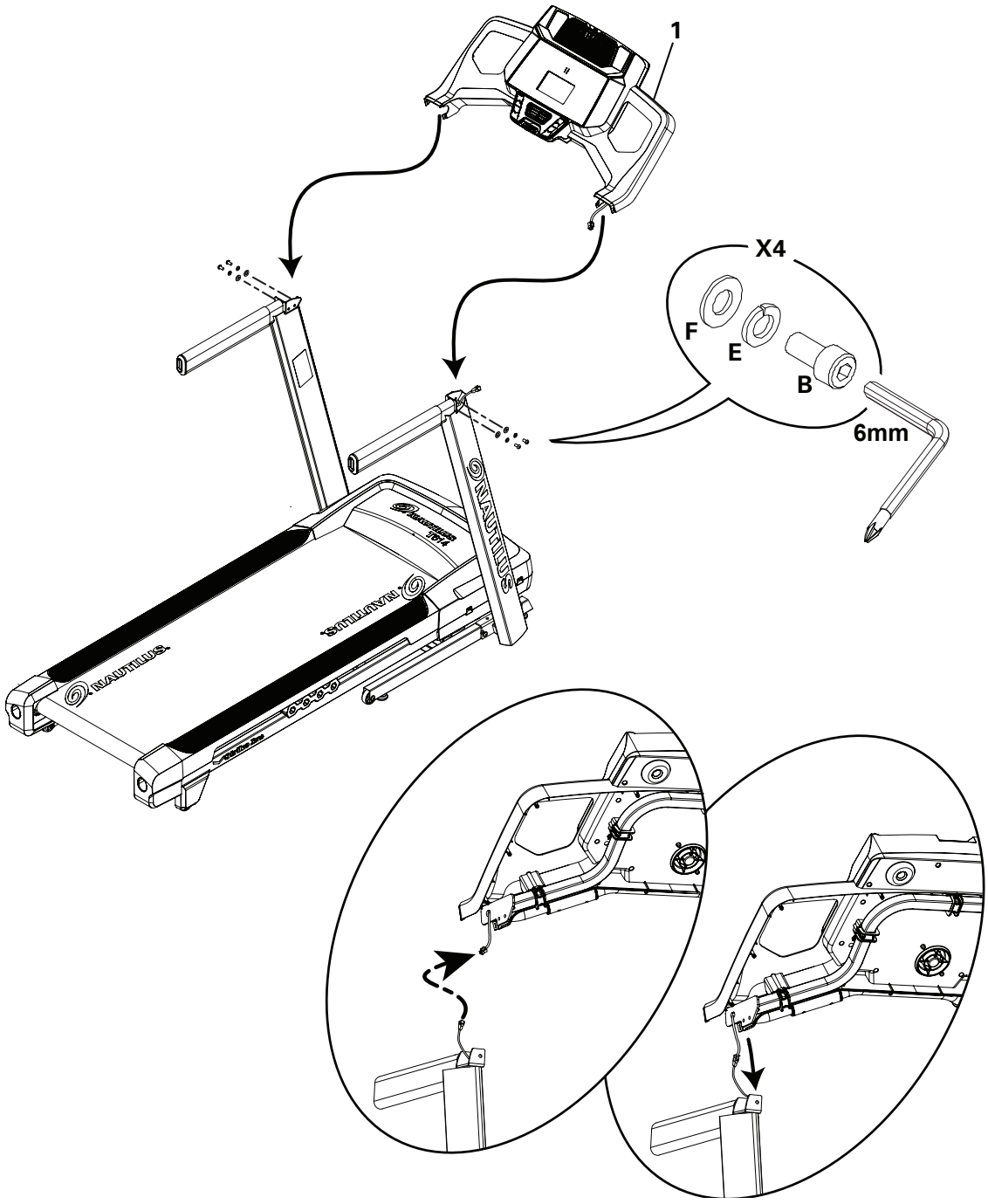
4. Retirar la parte posterior de la unidad de la consola

Nota: Retire las piezas preinstaladas.

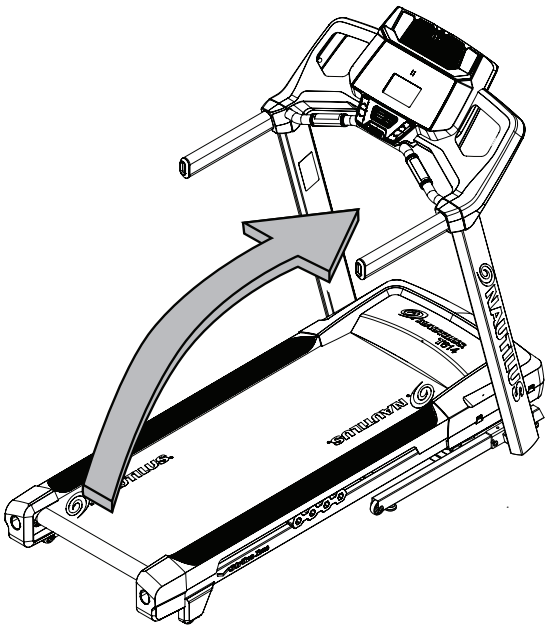


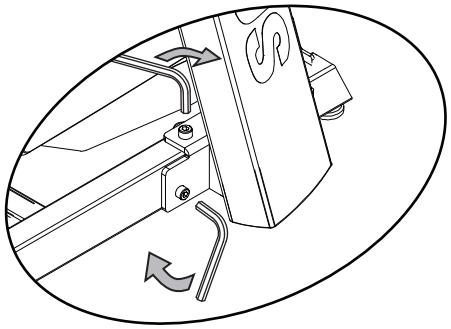
5. Conectar los cables de E/S y fijar la consola a la estructura

Nota: No retuerza los cables.



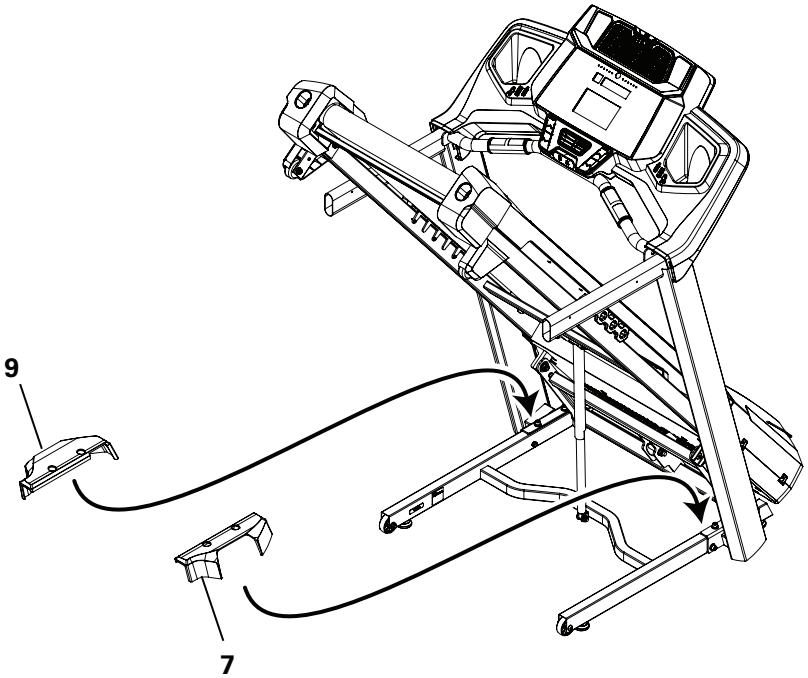
6. Plegar la plataforma y ajustar TODAS las piezas de los pasos anteriores

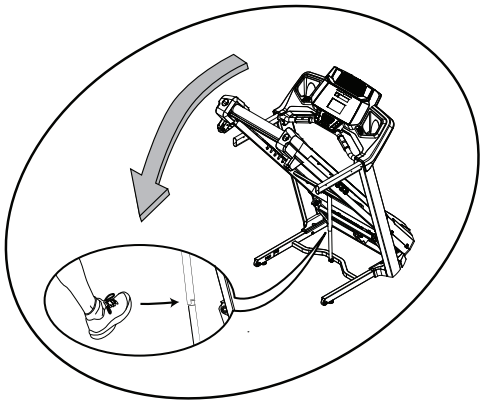




7. Colocar las cubiertas de la base en la estructura y después desplegar la plataforma

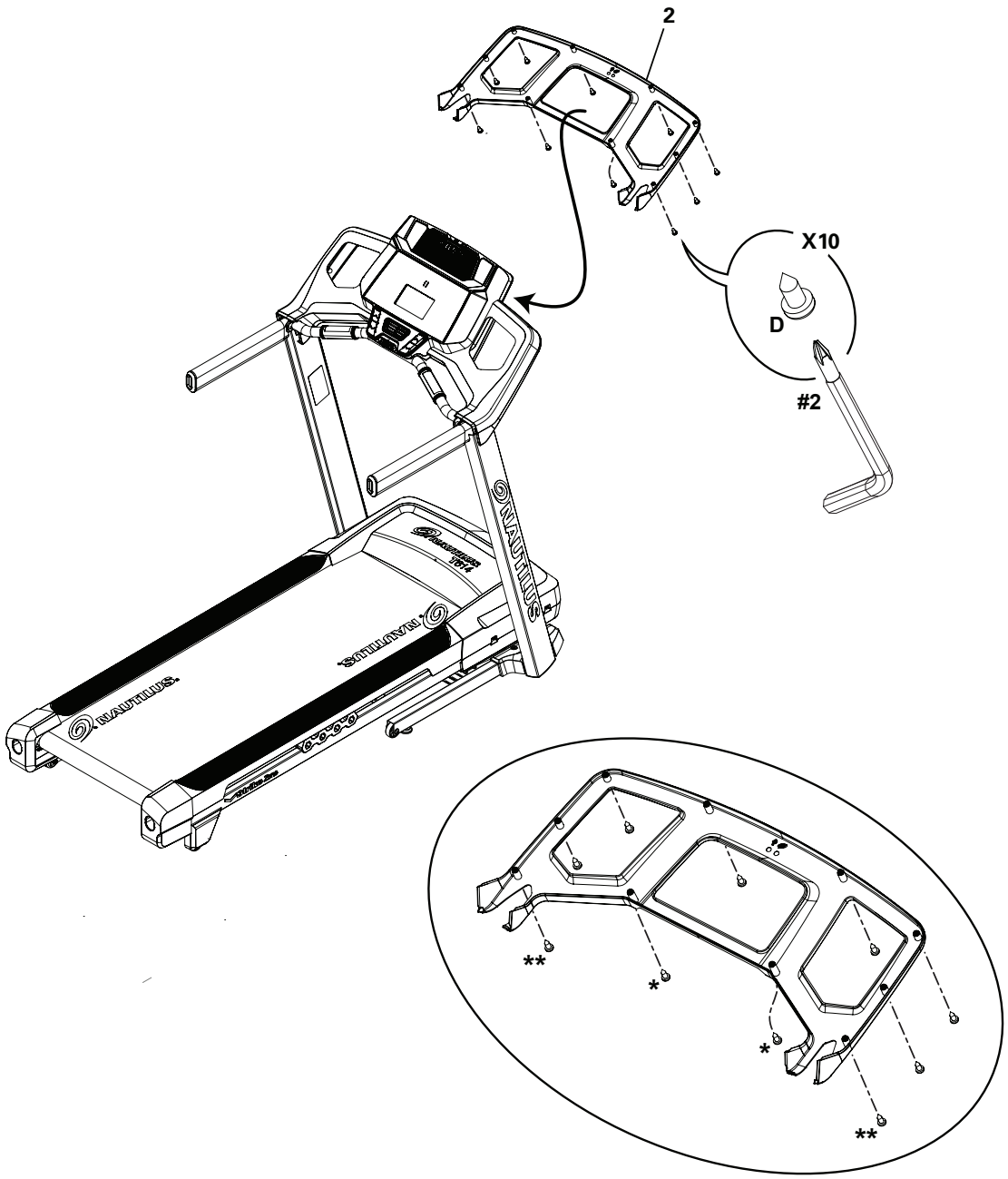
Nota: Despliegue la plataforma una vez colocadas las cubiertas de la base en la estructura. Las cubiertas de la base no utilizan piezas o se encajan a presión en la estructura.





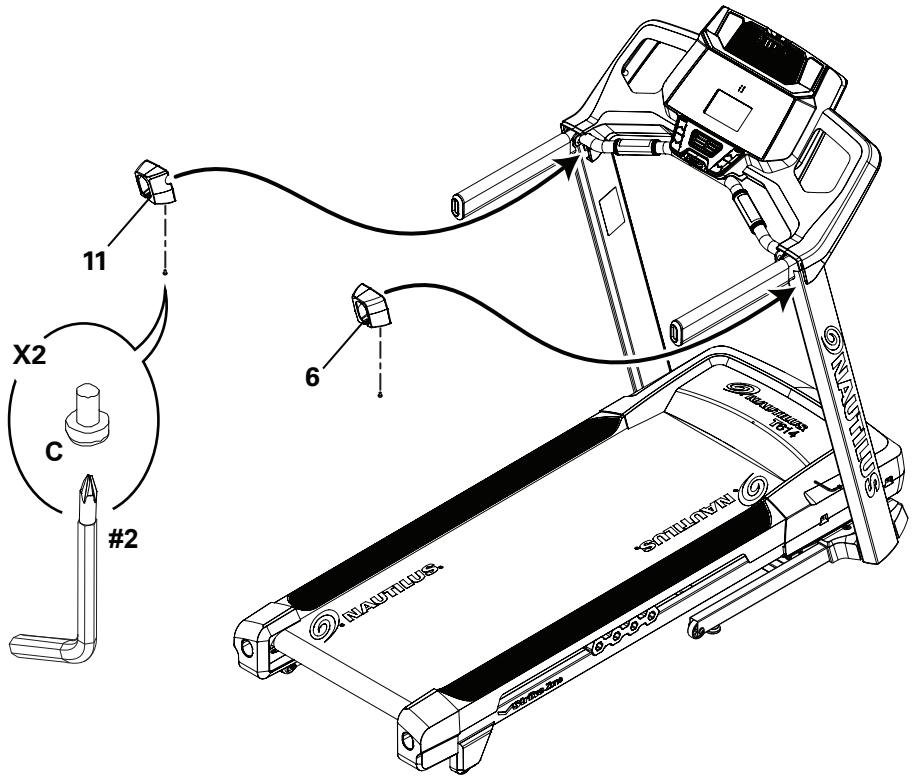
8. Conectar la parte posterior de la consola a la estructura

AVISO: Fije primero las piezas marcadas con (*), después las piezas con (**), seguido del resto de las piezas.



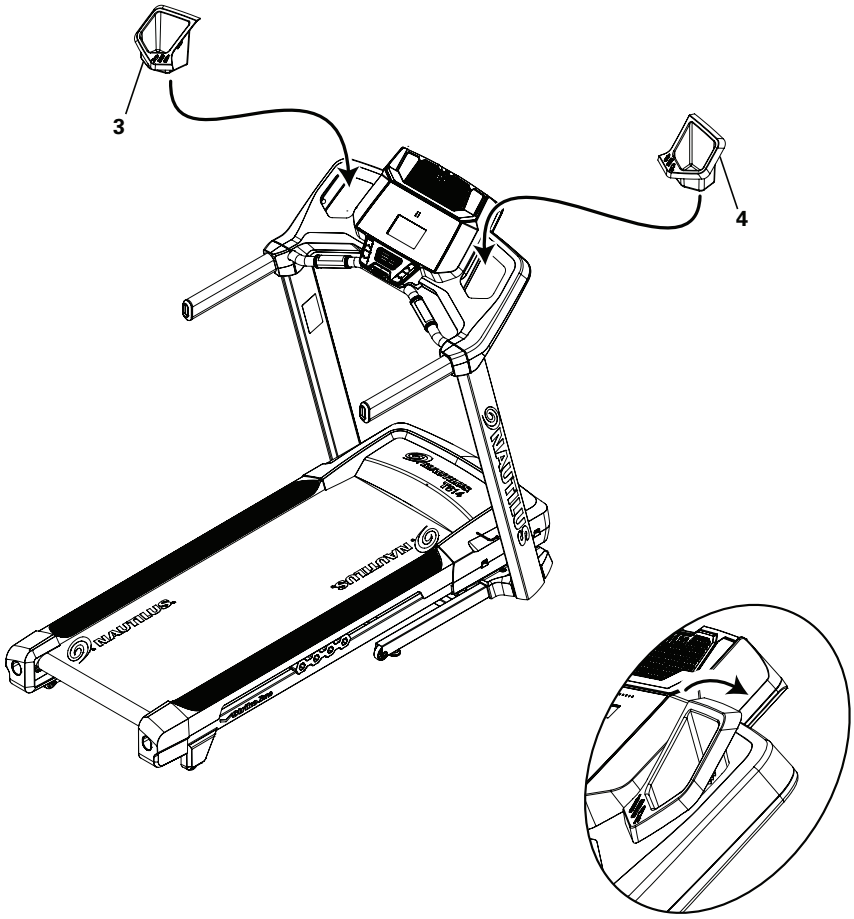
9. Conectar la cubierta de la barra de sujeción a la estructura

AVISO: Las piezas llevan una marca derecha (“ R ”) e izquierda (“ L ”) para ayudarle en el montaje.



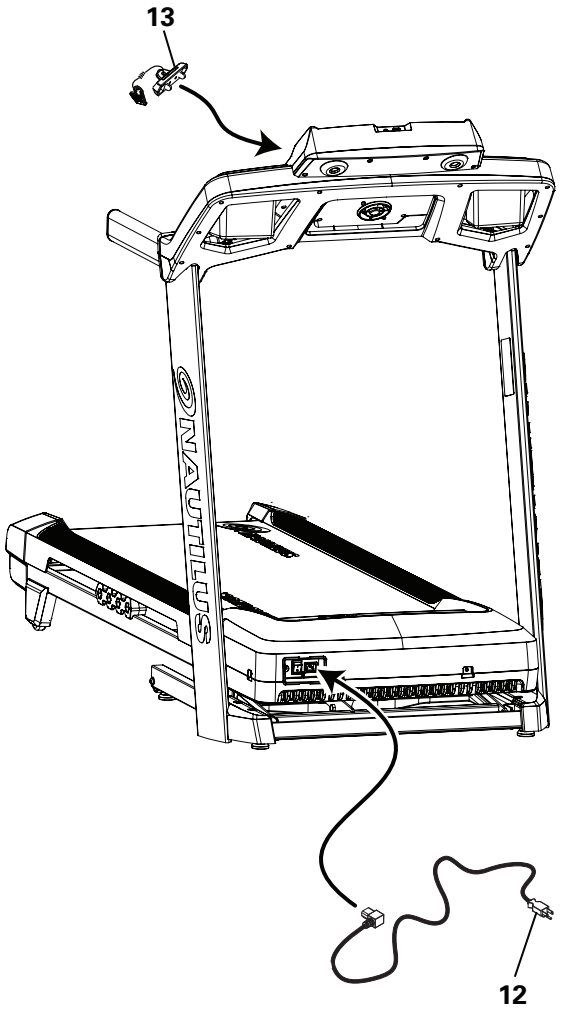
10. Encajar a presión las bandejas en la unidad de la consola

AVISO: Los bordes de las bandejas deben estar al ras de la superficie frontal de la consola.



11. Conectar el cable de alimentación y la llave de seguridad a la estructura

⚠ Conecte esta máquina a un enchufe con toma de tierra (consulte Instrucciones de toma de tierra).



12. Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todos los tornillos están ajustados y que los componentes están correctamente montados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado en la parte delantera de este manual.

⚠ No utilice el equipo hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual del usuario.

Desplazamiento de la máquina

La máquina la pueden mover una o varias personas. Tenga cuidado al mover la máquina, pues es pesada y puede ser incómoda. Asegúrese de que su propia fuerza física puede mover la máquina. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

1. Asegúrese de que el interruptor de encendido está apagado y que el cable de alimentación está desconectado.

No levante nunca la parte delantera de la máquina para su desplazamiento o transporte. Las partes giratorias o móviles pueden pellizcar, ocasionando lesiones.

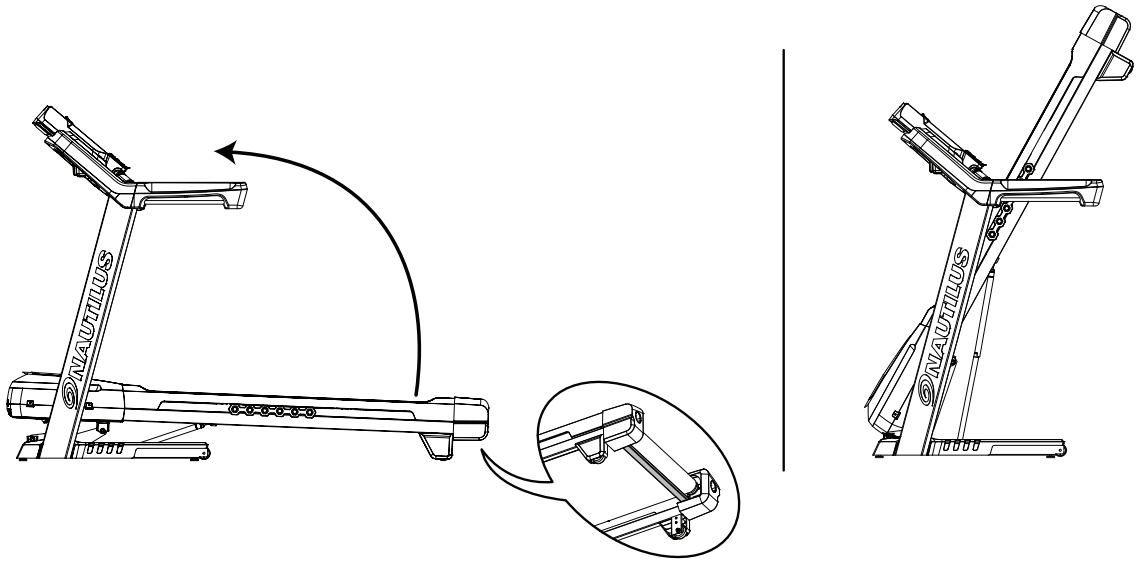
2. Debe plegar la cinta antes de desplazarla. Nunca mueva la cinta si no está plegada.
3. Asegúrese de que deja suficiente espacio libre alrededor de la cinta. Asegúrese de que no hay ningún objeto que se pueda derramar o que pueda bloquear la posición completamente plegada.

Asegúrese de que hay una altura de seguridad suficiente para la plataforma colocada en vertical.

4. Con la barra de soporte que se encuentra debajo de la parte posterior de la cinta para andar, levante totalmente la plataforma y fije el elevador hidráulico. Asegúrese que el elevador hidráulico está correctamente bloqueado.

Utilice las correctas precauciones de seguridad y técnicas de elevación. Flexione las rodillas y los codos, mantenga recta la espalda y empuje hacia arriba con ambas manos por igual. Asegúrese de que su propia fuerza física es capaz de levantar la plataforma hasta que se acople el mecanismo de bloqueo. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

No utilice la banda para andar o el rodillo trasero para elevar la máquina. Estas partes no se bloquean y pueden desplazarse abruptamente. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.



5. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo está acoplado. Con cuidado, baje la plataforma y asegúrese de que no se mueve. Cuando lo haga, procure tener la trayectoria del movimiento libre en caso de que no se acople el bloqueo de la cinta.

No incline la cinta cuando esté plegada. No ponga objetos sobre ella que puedan volverla inestable o hacerla caer.

No conecte el cable de alimentación ni intente hacer funcionar la cinta en la posición plegada.

6. Incline un poco la estructura de la base de la cinta plegada hacia atrás sobre las ruedas de transporte mientras sujeta la barra de soporte.

No utilice la consola, los manillares ni la plataforma elevada para levantar o mover la cinta. porque pueden producirse daños en el equipo.

Compruebe que la trayectoria del movimiento de la plataforma levantada está libre.

7. Mueva el equipo con la ayuda de las ruedas de transporte hacia su nueva ubicación.

⚠ No coloque objetos donde debería estar la plataforma si se baja.

AVISO: Mueva la máquina con cuidado para que no choque con otros objetos, pues se podría dañar el funcionamiento de la consola.

8. Antes de su uso, consulte el procedimiento "Desplegado de la máquina" descrito en este manual.

Despliegue de la máquina

1. Asegúrese de que hay espacio suficiente para bajar la plataforma.

⚠ Mantenga un espacio libre mínimo detrás de la máquina de 2 m y de 0,6 m a cada lado. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para el acceso y movimiento, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia.

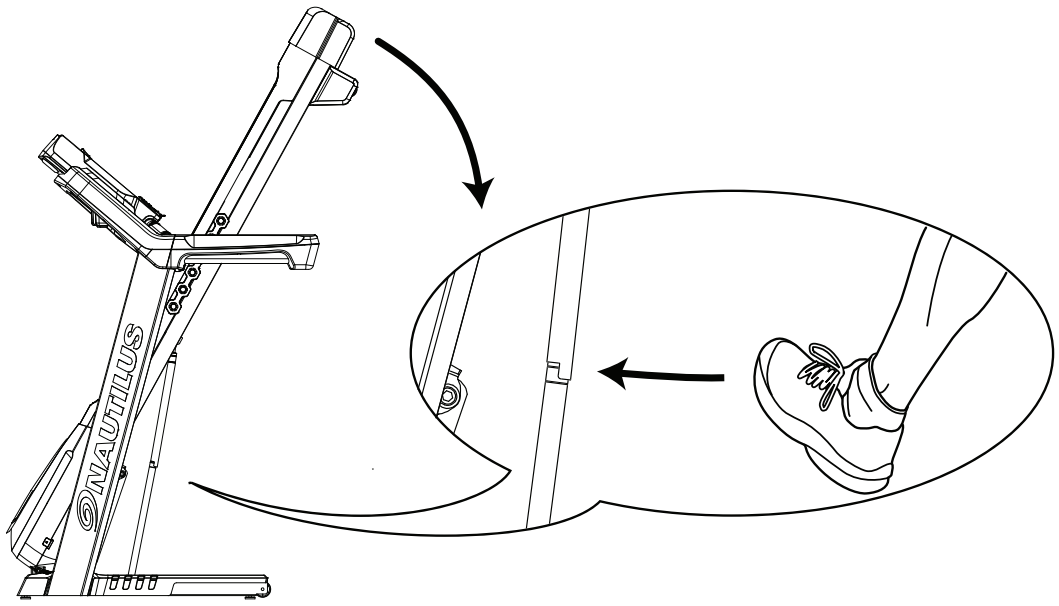
Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Se recomienda colocar una alfombrilla de goma debajo del equipo para evitar descargas de electricidad estática y proteger el suelo.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

2. Asegúrese de que no hay ningún objeto en o alrededor de la cinta que se pueda derramar o que pueda bloquear la posición desplegada.
3. Empuje ligeramente la plataforma hacia adelante, hacia la consola. Con el pie izquierdo, empuje ligeramente la parte superior del elevador hidráulico hacia delante hasta que se suelte el tubo de bloqueo y pueda separar la plataforma de la consola. Mantenga elevada la plataforma para andar y sitúese a un lado de la máquina.

⚠ Compruebe que la trayectoria del movimiento de la plataforma está libre.

4. El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente. Sujete la plataforma hasta aproximadamente 2/3 de la distancia al suelo. Asegúrese de que utilice la técnica de elevación adecuada: flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. La plataforma puede caer rápidamente en la última parte del movimiento.



Nivelación de la máquina

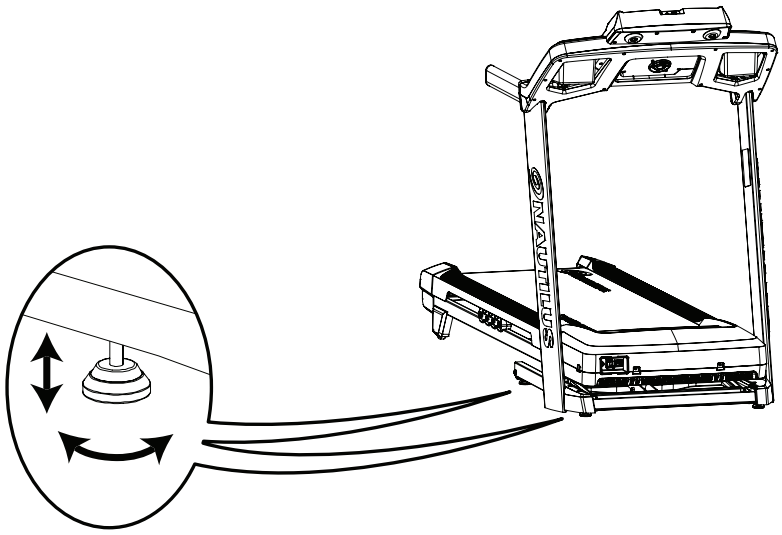
La máquina tiene que ser nivelada si el área de ejercicios es irregular. Para ajustarla:

1. Coloque la máquina en el área de ejercicios.
2. Ajuste los niveladores hasta que estén todos en contacto con el suelo.

No ajuste los niveladores a una altura tal que se desacoplen o se desatornillen de la máquina. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

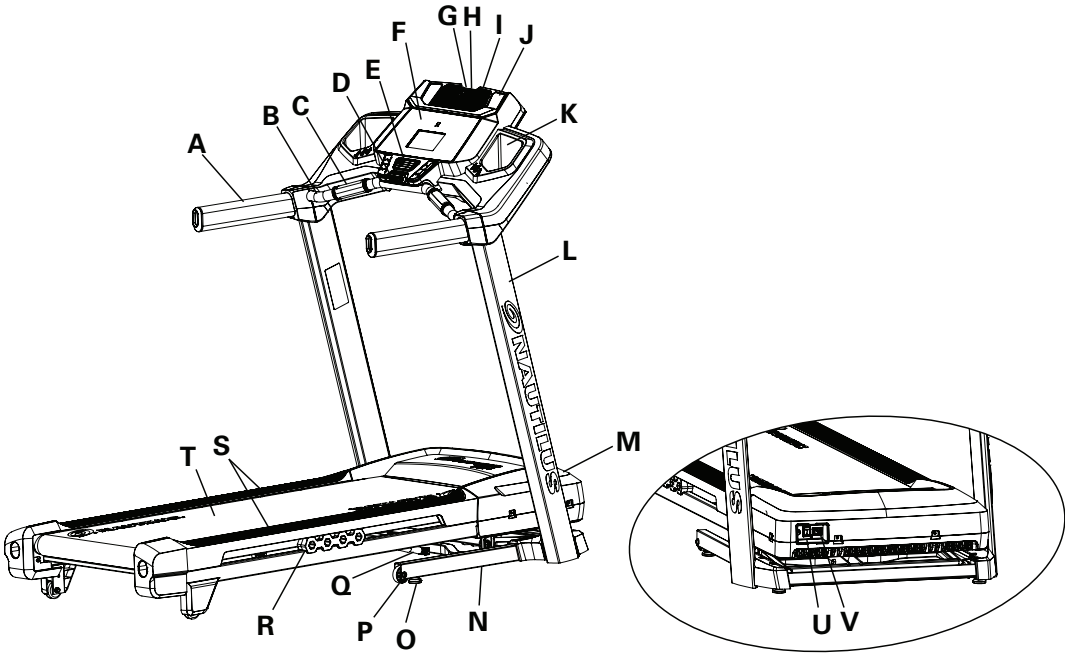
3. Siga ajustando hasta que la máquina esté nivelada.

Asegúrese de que la máquina está nivelada y estable antes de hacer ejercicio.



Banda de la máquina

La cinta incluye una banda para andar duradera y de elevada calidad diseñada para proporcionar muchas horas de servicio fiable. La banda para andar de la cinta que no ha funcionado durante un período prolongado de tiempo, ya sea por estar empaquetada de fábrica o después del montaje, puede emitir un ruido "sordo" cuando se pone en marcha. Esto es debido a que la cinta se adapta a la curva de los rodillos frontales y traseros. Suele ocurrir con frecuencia y no indica ningún problema con su equipo. Cuando la cinta ya se ha usado durante un breve tiempo, el ruido dejará de oírse. La cantidad de tiempo variará dependiendo de la temperatura y humedad del entorno en donde está colocada la cinta.

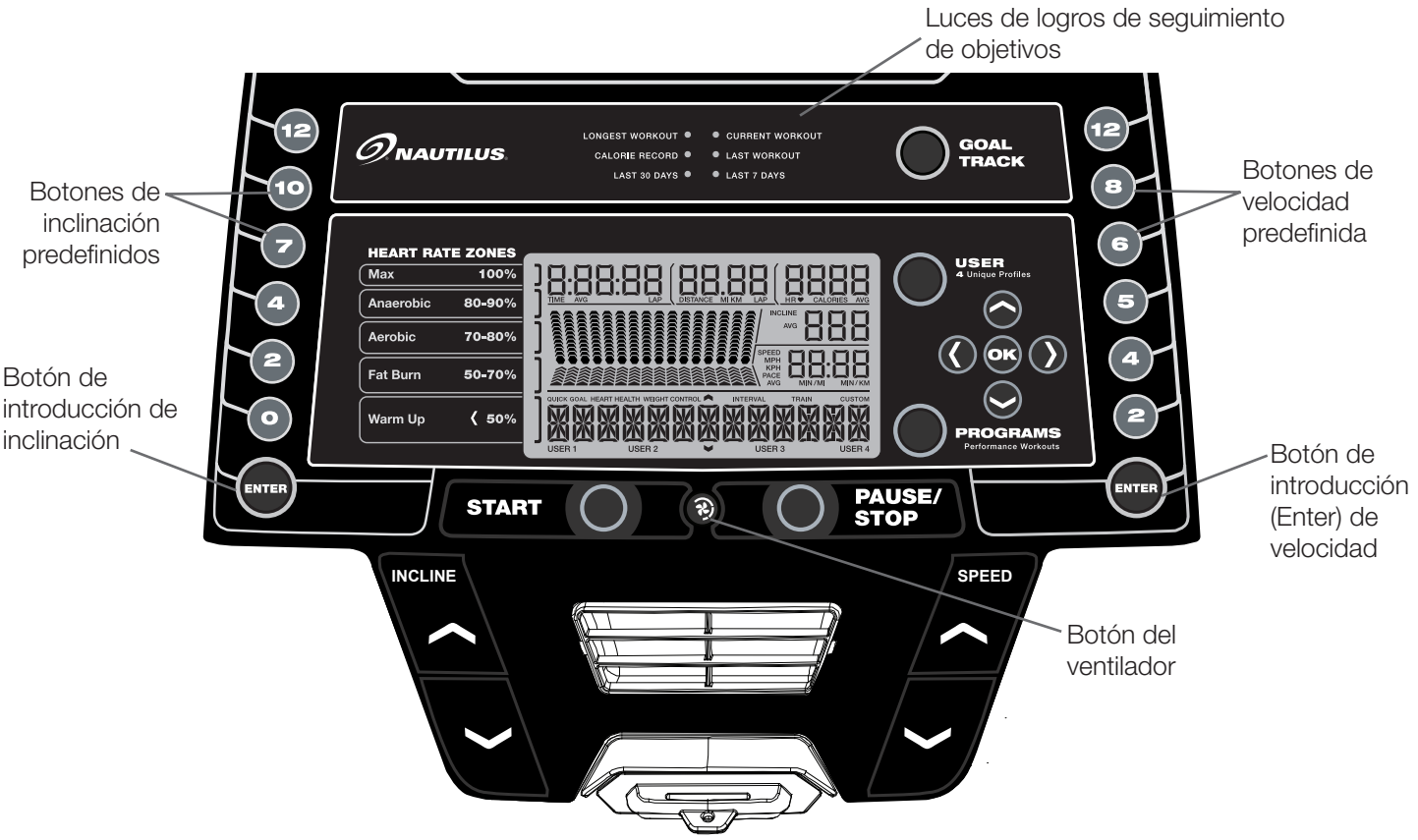


A	Manillar	M	Cubierta del motor
B	Barra ergonómica	N	Base
C	Sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR)	O	Nivelador
D	Ranura para la llave de seguridad de emergencia	P	Rueda de transporte
E	Ventilador	Q	Elevador hidráulico
F	Consola	R	Amortiguador
G	Puerto USB	S	Barras de apoyo laterales para los pies
H	Entrada de MP3	T	Banda para andar y plataforma
I	Bandeja multimedia	U	Interruptor
J	Altavoz	V	Enchufe de CA
K	Bandeja de almacenamiento	W	Receptor de frecuencia cardíaca (HR) telemétrica (no se muestra)
L	Soporte vertical	X	Cable multimedia (no se muestra)

⚠ ADVERTENCIA Los sistemas de control de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El exceso de ejercicio puede dar como resultado una lesión grave o incluso la muerte. Si se siente débil, interrumpa el ejercicio de inmediato.

Funciones de la consola

La consola proporciona información importante sobre sus sesiones de ejercicios y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicio. La consola presenta botones de control táctiles para desplazarse por los programas de ejercicios.



Pantalla de la consola

Luces de logros de seguimiento de objetivos: cuando se alcanza un objetivo o se revisa un resultado, se activará la luz indicadora de objetivos.

Botón GOAL TRACK (Seguimiento de objetivos): permite mostrar el total de ejercicios y objetivos cumplidos del perfil de usuario seleccionado.

Botón USER (Usuario): púlselo para seleccionar el perfil de usuario deseado. La pantalla Active User (Usuario activo) se ajustará.

Botón Aumentar (▲) : permite aumentar el valor actual o desplazarse por las opciones disponibles.

Botón Izquierda (◄): permite cambiar el segmento activo y desplazarse por las opciones.

Botón OK: permite confirmar una información o selección.

Botón Disminuir (▼): permite disminuir el valor actual o desplazarse por las opciones disponibles.

Botón Derecha (►): permite cambiar el segmento activo y se desplazarse por las opciones.

Botón PROGRAMS (Programas): permite seleccionar una categoría de programas de ejercicios.

Botones de inclinación predefinidos: permiten seleccionar un valor de inclinación para la plataforma. Después de pulsar un botón de inclinación predefinida pulse el botón de introducción (Enter) de inclinación unos 12 segundos para que la plataforma se ajuste a la inclinación deseada.

Botón de introducción (Enter) de inclinación: permite activar el motor de inclinación para ajustar la plataforma al valor de inclinación predefinido seleccionado.

Botón START (Inicio): permite comenzar un ejercicio de inicio rápido, comenzar un ejercicio del programa después de ser personalizado por el usuario o reanudar un ejercicio pausado.

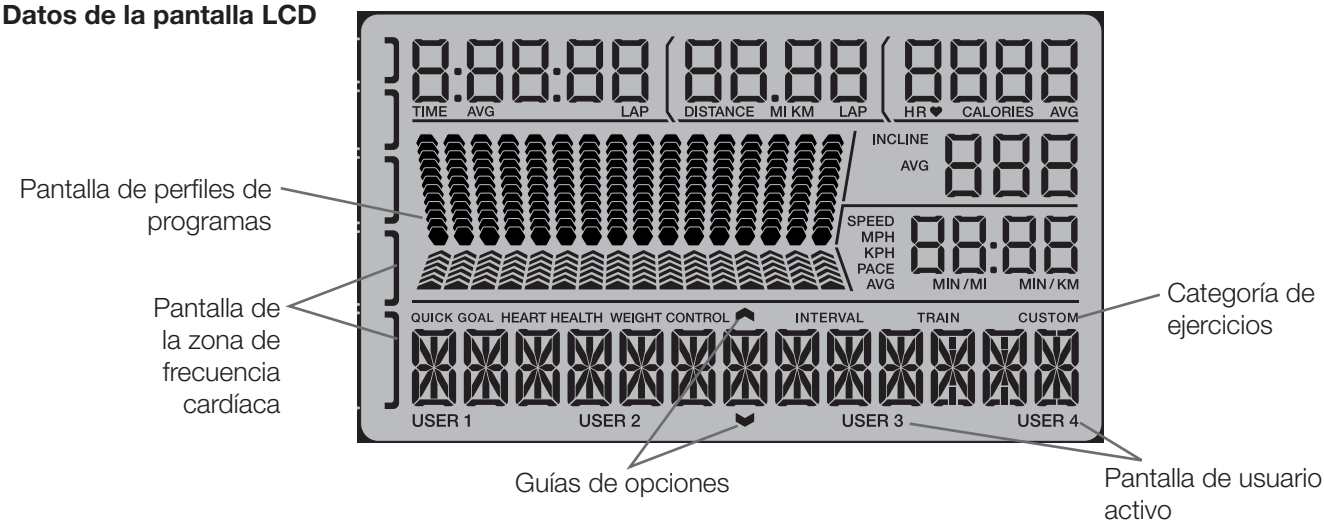
Botón FAN (Ventilador): permite controlar el ventilador de tres velocidades

Botón PAUSE / STOP (Pausar/Detener): permite hacer una pausa en el ejercicio activo, finaliza un ejercicio pausado sale al menú anterior.

Botones de velocidad predefinida: permiten seleccionar un valor de velocidad para la banda para andar. Después de pulsar un botón de velocidad predefinida, pulse el botón de introducción (Enter) de velocidad unos 12 segundos para que la plataforma se ajuste a la velocidad deseada.

Botón de introducción (Enter) de velocidad: permite ajustar la velocidad de la banda para andar al valor de velocidad predefinido seleccionado.

Datos de la pantalla LCD


Pantalla de perfiles de programas
Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca
Categoría de ejercicios
Guías de opciones
Pantalla de usuario activo
TIME AVG LAP
DISTANCE MI KM LAP
HR CALORIES AVG
INCLINE AVG
SPEED MPH KPH PACE AVG
MIN/MI MIN/KM
QUICK GOAL HEART HEALTH WEIGHT CONTROL INTERVAL TRAIN CUSTOM
USER 1 USER 2 USER 3 USER 4

Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra el perfil del recorrido del programa de ejercicios. Un perfil de recorrido tiene 16 columnas, o segmentos. El perfil de recorrido dispone de dos variables para cada segmento: inclinación (hexágonos, superior) y velocidad (flechas, inferior).

Cuanto más intenso sea el ajuste de inclinación o velocidad, mayor será el nivel de ese segmento. El segmento intermitente muestra el intervalo actual.

Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca

La zona de frecuencia cardíaca muestra en qué zona se encuentra el valor de la frecuencia cardíaca actual para el usuario. Estas zonas de frecuencia cardíaca se pueden utilizar como una guía de entrenamiento para una zona objetivo determinada (máx., anaeróbica, aeróbica, quemagrasas o calentamiento).

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

Nota: Si no se detecta frecuencia cardíaca, la pantalla Heart Rate Zone (Zona de frecuencia cardíaca) quedará en blanco.

Guías de opciones
Las guías de opciones informan que donde se encuentra el usuario hay una lista de opciones, tanto siguientes como anteriores.

Si las opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) están activas, significa que se pueden consultar más opciones pulsando el botón Disminuir (▼). Las opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) están activas hasta que el usuario llega al final de la lista. Cuando el usuario llega al final de la lista de opciones, las opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) se desactivarán y el botón Disminuir (▼) no ofrecerá más opciones.

Las opciones anteriores (botón de aumento) están activas tan pronto como el usuario comienza a desplazarse por la lista. Utilice el botón Aumentar (▲) para ver las opciones anteriores.

Pantalla de usuario activo
La pantalla Active User (Usuario activo) muestra qué perfil de usuario está seleccionado en ese momento.

Tiempo/etapa (Tiempo)
El campo de la pantalla TIME (Tiempo) muestra el recuento de tiempo total del ejercicio, el tiempo promedio para el perfil de usuario o el tiempo total de funcionamiento de la máquina.

Nota: El tiempo máximo de un ejercicio de inicio rápido es de 9 horas, 59 minutos y 59 segundos (9:59:59).

La pantalla Lap (Time) [Etapa (Tiempo)] muestra el contador de tiempo de la etapa que se acaba de completar. Durante un ejercicio, este valor solo se muestra cuando se completa una etapa.

Distancia/Etapa (Recuento)
El campo DISTANCE (Distancia) de la pantalla muestra la distancia (en millas o km) del ejercicio.

La pantalla Lap (Count) [Etapa (Recuento)] muestra el número total de etapas completadas durante el ejercicio. Durante un ejercicio, este valor solo se muestra cuando se completa una etapa, o durante el modo de resultados de ejercicio (solo las etapas completadas, no fracciones).

Nota: La distancia de una etapa se puede personalizar para cada usuario en el modo de edición de perfil de usuario. El valor predeterminado es (0,4 km (0,25 millas).

Frecuencia cardíaca (HR)/Calorías
El campo Heart Rate (Frecuencia cardíaca) de la pantalla muestra los latidos por minuto (lpm) del monitor de frecuencia cardíaca. Cuando la consola recibe una señal de frecuencia cardíaca, el icono parpadeará.

Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

Calorías
El campo de la pantalla CALORIES (Calorías) muestra las calorías estimadas que se han quemado durante el ejercicio.

Inclinación
La pantalla Incline (Inclinación) muestra el porcentaje actual de inclinación de la plataforma.

Velocidad/ritmo

El campo de la pantalla Speed (Velocidad) muestra la velocidad de la banda en millas por hora (mph) o en kilómetros por hora (km/h).

El campo de la pantalla Pace (Ritmo) muestra el tiempo actual para completar una milla (o un km) con el valor de velocidad actual.

Nota: El valor máximo para el campo Pace (Ritmo) es 99:59.

Exportación de los resultados de la sesión a la unidad flash USB

Este equipo de fitness está equipado con un puerto USB y podrá exportar los resultados del ejercicio a una unidad Flash USB. Una vez exportados los ejercicios de la máquina de fitness, conecte la unidad Flash USB a un ordenador y cargue el archivo a su cuenta de Nautilus Connect™.

Nota: Las unidades Flash USB deben tener el formato FAT32 para que funcionen correctamente.

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario deseado.
2. Introduzca la unidad Flash USB en el puerto USB de la consola.
3. La consola mostrará “SAVING TO USB” (Guardando en USB) y después “DO NOT REMOVE” (No retirar). El perfil de usuario actual comenzará a parpadear, mostrando los resultados del ejercicio que se están exportando a la unidad Flahs USB. No retire la unidad Flash USB hasta que el perfil del usuario deje de parpadear y la consola muestre "REMOVE USB" (Retirar USB).

   Nota: Si los resultados del ejercicio almacenados en la unidad Flash USB están actualizados, la consola no volverá exportar el archivo. A medida que se completen más ejercicios, la consola tardará más en exportar todos los resultados del ejercicio. En el caso de las exportaciones más prolongadas, la consola mostrará un contador del estado de exportación (ejercicios exportados/número total de ejercicios).
4. Cuando haya finalizado la exportación, el perfil de usuario dejará de parpadear, la consola mostrará “USB COMPLETE” (USB completo), seguido por el aviso “REMOVE USB” (Retirar USB). Ahora se puede extraer con seguridad la unidad Flash USB.
5. La consola mostrará la pantalla de modo de encendido.

Si un entrenamiento se completa con una unidad Flash USB ya introducida, la consola no exportará los nuevos resultados del entrenamiento hasta que la consola salta del modo de resultados y muestre la pantalla de modo de encendido.

Realizar el seguimiento de los resultados en www.nautilusconnect.com

Saque partido a Nautilus Connect™ para ver el progreso con el tiempo y compartir sus datos con MyFitnessPal®. Revise sus entrenamientos y resultados siempre que lo desee, sin necesidad de que esté en la máquina. Nautilus Connect™ le permite seleccionar un valor de ejercicio y se trazará un gráfico de una comparativa semanal, mensual o anual.

Si está usando una unidad Flash USB para importar los resultados del entrenamiento en Nautilus Connect™:

1. Introduzca la unidad Flash USB con los datos del ejercicio en un dispositivo conectado a Internet.
2. Inicie sesión en Nautilus Connect™ en www.nautilusconnect.com.
3. Haga clic en el botón Upload (Cargar) en el sitio web.
4. En la ventana Upload File (Cargar archivo), localice la unidad Flash USB. Seleccione en él los datos del ejercicio y haga clic en el botón Upload. Los datos del ejercicio se cargarán en la cuenta.

   Nota: el nombre del archivo de datos puede ser el usuario seleccionado (“ USER1.DAT “) o el nombre del usuario personalizado (por ejemplo, “ JOHN.DAT “), seguido de la extensión de archivo .DAT.
5. Para sincronizar sus datos de ejercicio con MyFitnessPal®, seleccione la opción Menú en la esquina superior izquierda de la página web y seleccione la opción “Sync to MyFitnessPal®“ (Sincronizar con MyFitnessPal).

   Nota: Nautilus Connect™ sincronizará automáticamente los ejercicios con MyFitnessPal® tras la sincronización inicial.

En www.nautilusconnect.com/how-to-use/ se puede encontrar en línea la guía de Nautilus Connect™.

Control remoto de la frecuencia cardíaca

El control de la frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad de su ejercicio. Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) sirven para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola también puede leer las señales de HR de telemetría desde la banda pectoral transmisora de frecuencia cardíaca, que funciona en el rango 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Nota: La banda pectoral para la frecuencia cardíaca debe ser una banda para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo POLAR® compatible. (Las bandas para la frecuencia cardíaca POLAR® codificadas como las bandas pectorales POLAR® OwnCode® no funcionarán con este equipo.)

⚠ Si tiene un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado, consulte con su médico antes de utilizar una correa para el pecho inalámbrica o cualquier monitor de frecuencia cardíaca telemétrico.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) sirven para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las partes de acero inoxidable de las barras de sujeción. Para utilizarlos, coloque las manos cómodamente en torno a los sensores. Asegúrese de que las manos están en contacto tanto con la parte superior como con la inferior de los sensores. Sujételos firmemente, pero sin apretarlos demasiado o demasiado poco. Ambas manos deben estar en contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará la frecuencia del pulso.

Cuando la consola haya detectado su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie las manos durante 10 o 15 segundos. La consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Muchos factores influyen en la capacidad de los sensores de detectar la señal de frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluyendo brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un ligero movimiento de la mano mientras se está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y las cremas de manos pueden actuar como capa aislante y reducir la fuerza de la señal.
- Además, la señal de electrocardiograma generada por algunas personas no es lo suficiente fuerte para ser detectada por los sensores.
- La proximidad con otros equipos electrónicos pueden generar interferencia.

Si su señal de frecuencia cardíaca parece errática después de la validación, lave las manos y los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

Su frecuencia cardíaca máxima suele disminuir de 220 latidos por minuto (lpm) en la niñez a aproximadamente 160 lpm a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca suele ser lineal, disminuyendo aproximadamente un lpm cada año. No hay indicación que sugiera que la sesión de ejercicios influye en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Las personas de la misma edad pueden tener frecuencias cardíacas máximas distintos. Es más preciso calcular este valor realizando una prueba de estrés que usando una fórmula basada en la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo está influido por el ejercicio de resistencia. El adulto medio tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 lpm, mientras que los corredores muy entrenados pueden obtener lecturas de 40 lpm o incluso menos.

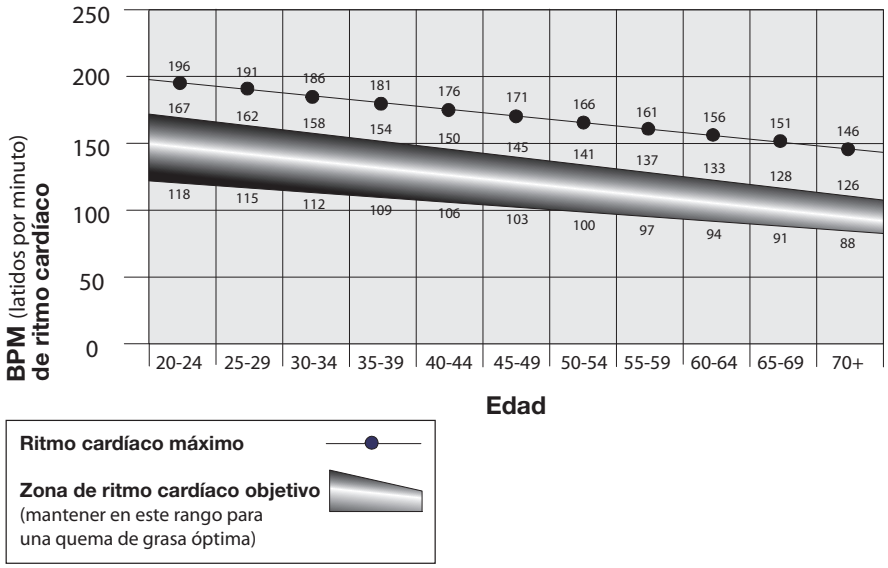
La tabla de frecuencias cardíacas es una estimación de qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar la grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían, por tanto su HRZ individual puede ser varios latidos superior o inferior de lo que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a ritmo lento e incrementar gradualmente la intensidad hasta que la frecuencia cardíaca se encuentre entre el 50 - 70% de su frecuencia cardíaca máxima. Siga a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en la zona objetivo deseada durante más de 20 minutos. Cuanto más tiempo mantenga la frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una breve guía que muestra las frecuencias cardíacas objetivo sugeridas en función de la edad. Como se señalaba anteriormente, la frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser superior o inferior. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca particular.

Nota: Al igual que sucede con todos los ejercicios y programas de fitness, use siempre el sentido común a la hora de aumentar la intensidad o el tiempo.

RITMO CARDÍACO OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Lo que se debe llevar

Utilice zapatos deportivos con suela de goma. Cuando haga ejercicio, necesitará ropas adecuadas que le permitan moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicio?

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

- 3 veces a la semana durante 30 minutos cada día.
- Programe sus sesiones de ejercicios por adelantado y procure seguir el programa.
- Considere realizar algunos estiramientos de calentamiento, que le ayudarán a preparar el cuerpo antes de someterse a su sesión de ejercicios.

Inicio

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.

Sitúe la máquina en una superficie limpia, consistente y plana, libre de material no deseado u otros objetos que puedan obstaculizar sus movimientos en un área de ejercicios suficientemente despejada. Se recomienda colocar una alfombrilla de goma debajo del equipo para evitar descargas de electricidad estática y proteger el suelo.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

1. Con la máquina de fitness en el área de ejercicios, inspeccione la banda para andar para asegurarse de que está centrada y alineada. Si es necesario, consulte el procedimiento "Alineación de la cinta de andar" en la sección de Mantenimiento de esta manual.

⚠ Los bordes de la banda para andar deben situarse debajo de las barras de soporte laterales para los pies. Si se puede ver un borde de la banda para andar, la máquina no funcionará. Ajuste la banda para andar hasta que los bordes no se vean y se encuentren debajo de las barras de soporte laterales para los pies. Consulte el procedimiento Alineación de la cinta de andar".

Nota: Esta máquina es solo de uso doméstico.

2. Examine a continuación la banda de andar por si hay algún objeto. Asegúrese de que está todo limpio debajo de la máquina.
3. Conecte el cable de alimentación a un enchufe de pared CA con toma de tierra.

⚠ No pise el cable de alimentación y el enchufe.

Nota: La máquina está pensada para enchufarse directamente en una toma de 220 V con toma de tierra.

4. Si utiliza el control remoto de la frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de la correa para el pecho incluida con él.
5. Encienda el interruptor. Ahora la máquina está recibiendo electricidad.
6. Suba a la banda para andar y sitúese en las plataformas de apoyo laterales. Coloque la llave de seguridad en la ranura de seguridad y enganche el cable de ésta a la ropa.

⚠ Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.

- Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que está correctamente conectada.

Nota: si la llave de seguridad no está instalada, la máquina permitirá al usuario realizar todas las actividades excepto

activar las bandas para andar. La consola mostrará el recordatorio para insertar la llave de seguridad (“ + SAFETY KEY”).

• Lleve siempre el clip de la llave de seguridad enganchado a su ropa durante los ejercicios.

• En caso de emergencia, extraiga la llave de seguridad para apagar los motores de la cinta y de inclinación.l Esta actuación detendrá rápidamente la banda (sujétese pues es una parada brusca) y borrará el ejercicio. Pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) para detener la cinta y hacer una pausa en el programa.

7. Pulse el botón USER (Usuario) para seleccionar el usuario deseado para el ejercicio.
8. Seleccione el ejercicio mediante el botón PROGRAMS (Programas) y los botones Aumentar/Disminuir.
9. Con el ejercicio deseado mostrado, pulse el botón OK.
10. La consola formulará una serie de preguntas para personalizar el entrenamiento. Cuando la consola muestre el mensaje "READY?" (¿Preparado?), pulse el botón START (Iniciar). La consola mostrará “RAMPING UP” (AUMENTANDO) cuando la banda para andar incrementa la velocidad. Asegúrese de subirse cuidadosamente a la banda para andar.

La banda se moverá al cabo una cuenta hacia atrás audible de tres segundos.

Utilice siempre los manillares para agarrarse al subir o bajar de la cinta, o cuando cambia la velocidad o inclinación.

Si el sonido se ha desactivado, la consola mostrará el mensaje "AUDIO OFF" (Audio desactivado) durante unos segundos.

Nota: La cinta incluye una banda para andar duradera y de elevada calidad diseñada para proporcionar muchas horas de servicio fiable. La banda para andar de la cinta que no ha funcionado durante un período prolongado de tiempo, ya sea por estar empaquetada de fábrica o después del montaje, puede emitir un ruido "sordo" cuando se pone en marcha. Esto es debido a que la cinta se adapta a la curva de los rodillos frontales y traseros. Suele ocurrir con frecuencia y no indica ningún problema con su equipo. Cuando la cinta ya se ha usado durante un breve tiempo, el ruido dejará de oírse. La cantidad de tiempo variará dependiendo de la temperatura y humedad del entorno en donde está colocada la cinta.

Modo Encendido/Inactividad

La consola pasa el modo Power-Up/Idle (Encendido/Inactividad) si se conecta a una fuente de alimentación, se activa el interruptor de alimentación y la llave de seguridad está correctamente instalada.

Nota: si la llave de seguridad no está instalada, la máquina permitirá al usuario realizar todas las actividades excepto activar la banda para andar. La consola mostrará el recordatorio para insertar la llave de seguridad (“ + SAFETY KEY”). Una vez instalada la llave de seguridad, hay que volver a pulsar el botón START (Iniciar) para comenzar el ejercicio deseado.

Apagado automático (modo de espera)

Si la consola no recibe ningún dato en aproximadamente 5 minutos, se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de espera.

Para desconectarla, desactive primero todos los controles y, a continuación, quite el enchufe de la toma de pared.

Configuración inicial

Durante el primer encendido, hay que configurar en la consola la fecha, la hora y las unidades de medida preferidas.

1. Fecha: Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (mes/día/año).
2. Pulse OK para confirmar.
3. Tiempo: Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (AM o PM/hora/minuto).

4. Pulse OK para confirmar.
5. Unidades de medida: Pulse los botones de Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (unidades imperiales) y "KM" (unidades métricas).
6. Pulse OK para confirmar. La consola vuelve a la pantalla de modo de encendido.

Nota: Para ajustar estas selecciones, consulte la sección “Modo de configuración de la consola”.

Programa Quick Start (manual)

El programa de inicio rápido manual (Quick Start) le permite comenzar una sesión de ejercicios sin introducir ninguna información.

Durante un entrenamiento Manual, cada columna representa un período de tiempo de dos minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada dos minutos. Si el ejercicio dura más de 32 minutos, la columna activa se fijará a la última columna de la derecha y ocultará las columnas anteriores en la pantalla.

1. Sitúese en las plataformas de apoyo laterales para los pies.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario correcto. Si no tiene un perfil de usuario configurado, puede seleccionar un perfil de usuario que no tenga datos personalizados (solo valores predeterminados).
3. Pulse el botón START para iniciar el programa Manual.

   Nota: La llave de seguridad debe estar instalada para que el ejercicio pueda comenzar. Si no está instalada, la consola mostrará ” + SAFETY KEY “ (+ Llave de seguridad). La consola mostrará “RAMPING UP” (AUMENTANDO) cuando la banda para andar incrementa la velocidad.
4. Para cambiar el nivel de inclinación o velocidad, pulse los botones Aumentar/Disminuir apropiados. El tiempo empezará a contar desde 0:00.

   Nota: El tiempo máximo de un ejercicio de inicio rápido es de 9 horas, 59 minutos y 59 segundos (9:59:59).
5. Cuando haya terminado con el ejercicio, pulse PAUSE/STOP para pausar el ejercicio. Vuelva a pulsar PAUSE/STOP para finalizar el ejercicio.

   Nota: Los resultados del ejercicio se registran en el perfil de usuario actual.

Perfiles de usuario

La consola le permite almacenar y utilizar cuatro perfiles de usuario. Los perfiles de usuario registran automáticamente los resultados del ejercicio para cada ejercicio y permite revisar los datos correspondientes.

El perfil de usuario almacena los datos siguientes:

- Nombre: hasta 13 caracteres
- Peso
- Altura
- Edad
- Sexo
- Distancia de etapa
- Explorar
- Valor (visualización de ejercicios personalizada)

Seleccionar un perfil de usuario

Cada ejercicio se guarda en un perfil de usuario. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de iniciar una sesión de ejercicios. El último usuario que haya completado una sesión de ejercicios será el usuario predeterminado.

A los perfiles de usuario se asignan los valores predeterminados hasta que se personalizan. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa de las calorías y de la frecuencia cardíaca.

Editar el perfil de usuario

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón OK para seleccionar el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra EDIT (Editar) y el nombre del perfil de usuario actual. Pulse OK para iniciar la opción de editar el perfil de usuario.

   Para salir de las opciones de perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. La pantalla de la consola muestra NAME (Nombre) y el nombre del perfil de usuario actual.

   Nota: El nombre de usuario estará en blanco si es la primera modificación que se realiza. El nombre de un perfil de usuario está limitado a 13 caracteres.

   El segmento actualmente activo parpadeará. Utilice los botones Aumentar/Disminuir para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (se encuentra entre la A y la Z). Para confirmar cada segmento, utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para cambiar entre segmentos.

   Pulse el botón OK para aceptar el nombre de usuario mostrado.
5. Para editar el resto de datos de usuario (WEIGHT, HEIGHT, AGE, GENDER), utilice los botones Aumentar/Disminuir para ajustarlos y pulse OK para confirmar cada entrada.

   Nota: El BMI del usuario se muestra en el mensaje HEIGHT (Altura) en el campo de visualización TIME (Tiempo).

La medida del BMI es una herramienta útil que muestra la relación entre el peso y la altura relacionada con la grasa corporal y el riesgo para la salud. La siguiente tabla muestra una clasificación general y la puntuación de BMI:

Peso insuficiente	Por debajo de 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad	30 y superior

Nota: La calificación puede sobrestimar la grasa corporal en atletas y otras personas que tengan gran masa muscular. También se puede subestimar la grasa corporal en personas mayores y otras personas que hayan perdido masa muscular.

⚠ Consulte con su médico para obtener más información sobre el Índice de masa corporal (BMI) y el peso que es adecuado para usted. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.

6. La pantalla de la consola muestra el mensaje LAP DISTANCE (Distancia de etapa). Es opción controla la distancia en una etapa durante un ejercicio. Utilice los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor de LAP DISTANCE. El valor predeterminado es “0,25” millas (o 0,4 km).

   Pulse el botón OK para establecer el valor de la distancia de la etapa.
7. La consola muestra el mensaje SCAN (Explorar). Esta opción controla cómo se muestran los valores del ejercicio durante una sesión de ejercicios. El ajuste "ON" permite a la consola mostrar, o explorar, automáticamente los valores de los ejercicios cada 4 segundos. El ajuste "OFF" permite al usuario pulsar los botones de izquierda o derecha para ver los otros valores de ejercicios cuando desee.

   El valor predeterminado es “ON”.

   Pulse el botón OK para establecer cómo se muestran los valores de la sesión de ejercicios.
8. La pantalla de la consola muestra el aviso VALUE (Valor). Esta opción controla si un valor de ejercicio durante una sesión de ejercicios. El ajuste "ON" permite que la consola muestre el valor del ejercicio, mientras que el ajuste "OFF" desactiva el valor del ejercicio durante una sesión de ejercicios.

El valor del ejercicio activo (Time, Lap (Time), Distance, Lap (Count), Heart Rate, Calories o Pace) parpadea en la consola e indica el ajuste actual: “VALUE - ON” o “VALUE - OFF”. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el ajuste actual y pulse los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para cambiar el valor del ejercicio activo.

Nota: Los valores del ejercicio de inclinación y velocidad no se pueden desactivar.

El valor predeterminado es “VALUE - ON” para todos los valores de ejercicios. Cuando haya finalizado la modificación de los valores que se van a a mostrar, pulse el botón OK para confirmar la consola.

9. La consola muestra el mensaje WIRELESS HR. Si está usando los altavoces de la consola en su valor máximo o está utilizando un dispositivo electrónico personal más grande, la consola puede mostrar una interferencia con la frecuencia cardíaca. Esta opción permite desactivar el receptor de frecuencia cardíaca de telemetría, bloqueando la interferencia.

   La pantalla superior muestra la configuración del valor actual: “ON” u “OFF”. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el valor. El valor predeterminado es “ON”.

   Pulse el botón OK para activar el receptor de frecuencia cardíaca de telemetría.

10. La consola pasará al modo de encendido con el usuario seleccionado.

Restablecer un perfil de usuario

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón User (Usuario) para seleccionar uno de los perfiles de usuario.
2. Pulse el botón OK para seleccionar el perfil de usuario.
3. La consola muestra el mensaje EDIT (Editar). Pulse el botón Disminuir (▼) para cambiar el mensaje.

   Nota: Para salir de las opciones de perfil de usuario, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener) y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. La pantalla de la consola muestra el mensaje RESET (Restablecer) y el nombre del perfil de usuario actual. Pulse OK para iniciar la opción de restablecer el perfil de usuario.
5. La consola ahora confirmará la solicitud para restablecer el perfil de usuario (la selección predeterminada es 'RESET - NO'). Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la selección.
6. Pulse OK para realizar su selección.
7. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido.

Cambio de niveles de inclinación

Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) del nivel de inclinación para cambiar el ángulo de inclinación de la plataforma en cualquier momento con la llave de seguridad instalada. Para cambiar rápidamente el nivel de inclinación, pulse el botón de inclinación predefinida deseado y después el botón de introducción de inclinación (Enter). La plataforma se ajustará el nivel de inclinación seleccionado.

Nota: Después de pulsar un botón de inclinación predefinida se debe pulsar el botón de introducción de inclinación (Enter) antes de 12 segundos.

⚠ Asegúrese de que el área que se encuentra debajo de la máquina está despejada antes de bajar la plataforma. Baje completamente la plataforma después de cada ejercicio.

El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en velocidad e inclinación que puedan tener lugar durante los entrenamientos, y esté concentrado para evitar perder el equilibrio y sufrir algún posible daño.

Asegúrese de que el espacio de ejercicios que está utilizando dispone de la adecuada altura libre, teniendo en cuenta la altura del usuario y la altura máxima de la plataforma completamente inclinada.

Cambio de niveles de resistencia

Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) velocidad para cambiar la velocidad de la banda en cualquier momento en un programa de ejercicios. Para cambiar rápidamente el nivel de velocidad, pulse el botón de velocidad predefinida deseado y después el botón de introducción de velocidad (Enter). La banda para andar se ajustará a la velocidad deseada.

Nota: Después de pulsar un botón de velocidad predefinida, se debe pulsar el botón de introducción de velocidad (Enter) antes de 12 segundos.

Programas de perfiles

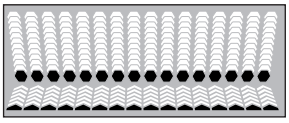
Estos programas presentan diferentes ángulos de inclinación de la plataforma y velocidades de la cinta en función de la velocidad máxima y mínima proporcionada por el usuario. El usuario también puede ajustar manualmente los valores de inclinación y de velocidad en cualquier momento durante una sesión de ejercicios. Los programas de perfiles están organizados en categorías (Quick Goal, Heart Health, Weight Control, Interval, Train y Custom) [Objetivo rápido, Salud cardíaca, Control de peso, Intervalo, Entrenar y Personalizado]. Cada programa de ejercicios tiene 16 segmentos que permiten una amplia variedad de ejercicios.

⚠ Durante un programa de ejercicios, la consola emitirá un pitido si el siguiente segmento del ejercicio tiene un cambio en la inclinación o velocidad. Esté preparado para los cambios de la inclinación y velocidad con cada cambio de segmento.

La categoría actualmente seleccionada estará activa en la consola, con el primer ejercicio del programa de perfiles de esa categoría mostrado. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el ejercicio del programa de perfiles deseado desde la categoría de ejercicios. Al final de los ejercicios disponibles para esa categoría, la guía de opciones adicionales siguientes (flecha de disminución) se desactivará, indicando que el usuario ha llegado al final de la categoría.

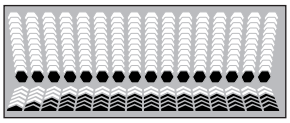
QUICK GOAL

DISTANCE, TIME, CALORIES



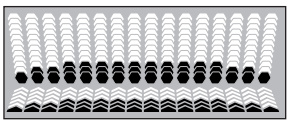
HEART HEALTH

RECOVERY TEST, HEALTHY- 55%, FAT BURN - 65%, AEROBIC - 75%, ANAEROBIC - 85%

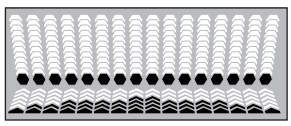


WEIGHT CONTROL

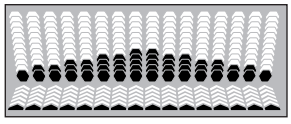
FAT BURN 1



SPEED BURN

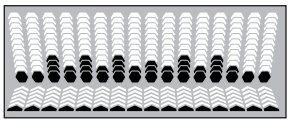


INCLINE BURN

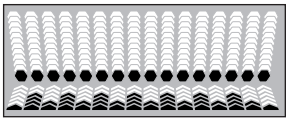


INTERVAL

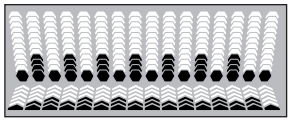
LOW IMPACT (Inclinación)



HIIT (Intervalo de alta intensidad-Entrenamiento) /SPEED

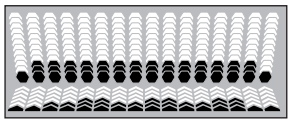


INCLINE+SPEED

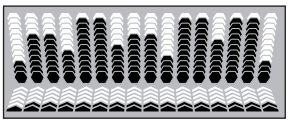


TRAIN

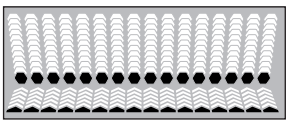
ENDURANCE



PERFORMANCE

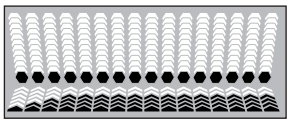


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

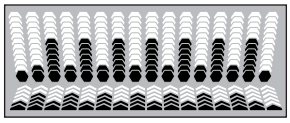


CUSTOM

HR (Frecuencia cardíaca) TARGET



USER DEFINED



Perfil de ejercicio y programa de objetivos

La consola le permite seleccionar el programa de perfil y el tipo de objetivo para sus sesiones de ejercicio (distancia, tiempo o calorías) y establecer el valor de objetivo.

Nota: En algunos programas de perfiles, el objetivo no se puede ajustar (por ejemplo: el ejercicio 5K Pacer tiene un objetivo de distancia de 5K).

1. Sitúese en las plataformas de apoyo laterales para los pies.
2. Pulse el botón User (Usuario) para seleccionar el perfil de usuario deseado.
3. Pulse los botones de programas) para seleccionar una categoría de ejercicio.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un perfil de ejercicio y pulse OK.

Si el ejercicio seleccionado es Heart Rate Target, la consola solicitará los latidos por minuto (BPM) deseados para el ejercicio. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustarlo y pulse OK.

Si el programa de ejercicios seleccionado permite la personalización del perfil de inclinación o de velocidad, la consola mostrará en la pantalla “EDIT INCLINE” (Editar inclinación). Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para cambiar el ajuste actual y pulse los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para cambiar el segmento del perfil activo. Pulse OK para aceptar el perfil de inclinación.

Nota: La pantalla “EDIT SPEED” (Editar velocidad) funciona de la misma forma.

5. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la velocidad mínima de la cinta y pulse OK. El programa de perfiles se ajustará para que el valor de velocidad mínima sea la velocidad menor del programa de perfiles cuando se acepte.
6. Use los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar la velocidad máxima de la cinta y pulse OK. El programa de perfiles se ajustará para que el valor de velocidad máxima sea la velocidad mayor del programa de perfiles cuando se acepte.

⚠ Durante una sesión de ejercicios, si lo desea, el usuario puede ajustar directamente la velocidad de la cinta por encima del ajuste de velocidad máxima.

7. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar un tipo de objetivo (distancia, tiempo o calorías) y pulse OK.
8. Utilice los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para ajustar el valor del ejercicio y pulse OK.
9. La consola mostrará el mensaje “READY ?” (¿Preparado?).
10. Pulse START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicios orientada a objetivos. La sesión de ejercicios comenzará después de una cuenta hacia atrás audible de tres segundos.

Nota: La consola mostrará “RAMPING UP” (AUMENTANDO) cuando la banda para andar incrementa la velocidad.

Programas de entrenamiento del control de la frecuencia cardíaca

Los programas de control de la frecuencia cardíaca le permiten establecer un objetivo de frecuencia cardíaca para el ejercicio. El programa supervisa su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (lpm) con los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) de la máquina o con una correa para el pecho de control de frecuencia cardíaca (HRM) y ajusta la inclinación durante una sesión de ejercicios para mantener la frecuencia cardíaca en la zona seleccionada.

Nota: La consola debe poder leer la información de la frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM para que el programa de control de la frecuencia cardíaca funcione correctamente.

Los programas de frecuencia cardíaca objetivos utilizan la edad y cualquier otra información del usuario para establecer los valores de la zona de frecuencia cardíaca para el ejercicio. La pantalla de la consola le pide que configure el ejercicio:

1. Pulse el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se seleccione la categoría HEART HEALTH (Salud cardíaca).
2. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima: HEALTHY 55%, FAT BURN 65%, AEROBIC 75%, ANAEROBIC 85%.

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer la velocidad mínima y pulse OK.
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar la velocidad máxima y pulse OK.
5. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
6. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de objetivo para el ejercicio y pulse OK.

Nota: Asegúrese de darle tiempo a su frecuencia cardíaca para que alcance el nivel deseado cuando configure el objetivo. La consola mostrará el valor de la frecuencia cardíaca en función de los ajustes del usuario.

7. Pulse START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicios.

El usuario también puede definir un valor para el control de la frecuencia cardíaca seleccionando el programa HR TARGET en la categoría CUSTOM (Personalizado). La consola ajustará la inclinación durante la sesión de ejercicios para mantener al usuario en la zona de frecuencia cardíaca deseada.

1. Pulse el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se seleccione la categoría CUSTOM (Personalizado).
2. La consola muestra el ejercicio HR TARGET (HR Objetivo). Pulse OK.

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para definir el valor de la frecuencia cardíaca (HR) durante la sesión de ejercicios
4. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer la velocidad mínima y pulse OK.
5. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar la velocidad máxima y pulse OK.
6. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar el tipo de objetivo y pulse OK.
7. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para establecer el valor de objetivo para el ejercicio y pulse OK.

   Nota: Asegúrese de darle tiempo a su frecuencia cardíaca para que alcance el nivel deseado cuando configure el objetivo. La consola mostrará el valor de la frecuencia cardíaca en función de los ajustes del usuario.
8. Pulse START (Iniciar) para comenzar la sesión de ejercicios.

El programa RECOVERY TEST (Prueba de recuperación) utiliza su edad y otra información del usuario para ver cómo su frecuencia cardíaca se ajusta desde una zona de frecuencia cardíaca seleccionada a un ritmo relajado. El programa proporciona una puntuación que se puede usar para rastrear cómo el corazón se ajusta a las condiciones físicas.

1. Pulse el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se seleccione la categoría HEART HEALTH (Salud cardíaca).
2. La consola muestra el ejercicio RECOVERY TEST. Pulse OK.

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

3. Pulse los botones Aumentar (▲) o Disminuir (▼) para seleccionar la zona de frecuencia cardíaca (HR Zone) y pulse OK.
4. El programa comienza con un período de dos minutos a ritmo relajado. La consola mostrará la zona seleccionada y el valor de la frecuencia cardíaca al comenzar la prueba.
5. Tras dos minutos, la consola solicitará la frecuencia cardíaca, “GRASP SENSORS” ("Agarrar sensores"), si uno no se detecta.

   Si la frecuencia cardíaca no está en la zona, la inclinación de la plataforma para andar aumentará y la frecuencia cardíaca se volverá a comprobar en un minuto. Esto continuará hasta que la frecuencia cardíaca esté en la zona.
6. Con la frecuencia cardíaca en la zona seleccionada, el usuario debe continuar en este ajuste del ejercicio durante tres minutos.
7. A los tres minutos la inclinación se ajustará a cero. La consola comenzará un enfriamiento de un minuto. El valor de la prueba de recuperación (Recovery Test) se presentará después de la lectura final de la frecuencia cardíaca al final del período de enfriamiento.

   Nota: Los valores de la prueba de recuperación solo deben compararse con sus valores anteriores y no con otros perfiles de usuario.

Pausas o paradas

La consola pasará al modo de pausa si el usuario pulsa PAUSE/STOP durante un ejercicio.

1. Pulse el botón PAUSE/STOP para interrumpir el ejercicio. La consola mostrará “PAUSED" (En pausa)
2. Para continuar la sesión de ejercicios, pulse el botón START (Iniciar).

Para detener la sesión de ejercicios, pulse el botón PAUSE/STOP. La consola pasará al modo de resultados/enfriamiento.

Modo de resultados/enfriamiento

Todos los ejercicios, excepto el Inicio rápido y los programas de control de frecuencia cardíaca, tienen un período de enfriamiento de tres minutos. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados de la sesión de ejercicios. La consola alternará por los resultados de la sesión de ejercicios cada 4 segundos.

Durante el período de enfriamiento, la velocidad de la cinta para andar se ajustará a 3,2 km/h (2 mph) y el valor de la inclinación se ajustará a cero. El usuario puede ajustar la velocidad de la cinta y la inclinación de la plataforma durante el período de enfriamiento.

Pulse PAUSE/STOP para finalizar el período de resultados/enfriamiento y volver al modo de encendido. Si no hay entrada en la consola durante 5 minutos, la consola pasará automática al modo de espera.

Estadísticas de GOAL TRACK (y consecución de objetivos)

Las estadísticas de cada sesión de ejercicios se graban en un perfil de usuario.

Para ver las estadísticas de GOAL TRACK de un perfil de usuario:

1. Desde la pantalla del modo de encendido, pulse el botón USER (Usuario) para seleccionar un perfil de usuario.
2. Pulse el botón Goal Track (Seguimiento de objetivos) para acceder al modo de seguimiento de objetivos.

   Nota: Para salir del modo de seguimiento de objetivos, pulse el botón Goal Track y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
3. La consola mostrará "LONGEST WORKOUT" (Ejercicio más largo), los valores del ejercicio y activará la luz de consecución del objetivo correspondiente. Tras 4 segundos, la consola mostrará el nombre del ejercicio y después la fecha en que se ha realizado (excepto para “LAST 7 DAYS” y “LAST 30 DAYS”).

   Nota: Para salir de las estadísticas de GOAL TRACK, pulse el botón PAUSE/END y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a la siguiente estadística de GOAL TRACK, “CALORIE RECORD” (Registro de calorías). La consola mostrará los resultados de la sesión de ejercicios con el mayor valor de calorías. La consola alternará entre los resultados de los ejercicios, el nombre del perfil de ejercicios y la fecha del ejercicio cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
5. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a “LAST 30 DAYS” (Últimos 30 días). La consola mostrará los valores totales de los treinta días anteriores. La consola alternará entre los resultados de la sesión de ejercicios cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
6. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a “LAST 7 DAYS” (Últimos 30 días). La consola mostrará las calorías quemadas en la pantalla (50 calorías por segmento) para los siete días anteriores, junto con el total de valores de la sesión de ejercicios. La consola alternará entre los resultados de la sesión de ejercicios cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
7. Pulse el botón Disminuir (▼) para desplazarse a “LAST WORKOUT” (Último ejercicio). La consola mostrará los valores de la sesión de ejercicios desde el último ejercicio. La consola alternará entre los resultados de los ejercicios, el nombre del perfil de ejercicios y la fecha del ejercicio cada 4 segundos. Utilice los botones Izquierda (◄) o Derecha (►) para forzar la alternancia entre los resultados de la sesión de ejercicios.
8. Cuando haya terminado de consultar las estadísticas de la sesión de ejercicios, pulse el botón PAUSE/STOP (Pausar/Detener). La consola mostrará la pantalla de modo de encendido.

Cuando un usuario realiza una sesión de ejercicio que supere los valores de “LONGEST WORKOUT” o “CALORIE RECORD” de las sesiones de ejercicios anteriores, la consola le felicitará con un sonido audible e indicará al usuario el nuevo objetivo. Se activará también la luz indicadora del objetivo correspondiente.

El modo de configuración de la consola le permite controlar los ajustes del sonido (activarlo/desactivarlo), ajustar la fecha y la hora o consultar las estadísticas de mantenimiento (horas de funcionamiento totales y versión de software, solo para uso del técnico de mantenimiento).

1. Mantenga pulsados simultáneamente los botones PAUSE/STOP y el botón Derecha durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido para pasar al modo de configuración de la consola.

   Nota: Pulse PAUSE/STOP para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La pantalla de la consola muestra el mensaje Date (Fecha) con el ajuste actual. Para cambiarlo, pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (mes/día/año).
3. Pulse OK para confirmar.
4. La pantalla de la consola muestra el mensaje Time (Tiempo) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para ajustar el valor actualmente activo (parpadeante). Pulse los botones Izquierda/Derecha para cambiar el segmento que tiene el valor actualmente activo (AM o PM/hora/minuto).
5. Pulse OK para confirmar.
6. La pantalla de la consola muestra el mensaje UNITS (Unidades) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "MILES" (Millas) y "KM" (Kilómetro).
7. Pulse OK para confirmar.
8. La pantalla de la consola muestra el mensaje Sound Settings (Ajustes de sonido) con el ajuste actual. Pulse los botones Aumentar/Disminuir para cambiar entre "ON" (Activar) y "OFF" (Desactivar).

⚠ Si el sonido se ha desactivado, la consola mostrará el mensaje "AUDIO OFF" (Audio desactivado) antes de que un ejercicio se inicie como recordatorio.

9. Pulse OK para confirmar.
10. La pantalla de la consola muestra TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) de la máquina.
11. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
12. La pantalla de la consola muestra el código de la versión de software.
13. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
14. La pantalla de la consola muestra el mensaje LOG (Registro).
15. Para ver el siguiente mensaje, pulse el botón OK.
16. La consola mostrará la pantalla de modo de encendido.

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos es necesaria la ayuda de otra persona para realizar las tareas requeridas.

⚠ El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y desgastes. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben ser reparados o sustituidos de inmediato. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o se quedaran ilegibles, obtenga otras de recambio poniéndose en contacto con su distribuidor local.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de un uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación de la toma de pared o la máquina y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en un lugar seguro.

A diario:

Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay partes sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. Si hay partes en este estado, no la utilice. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño, excepto la plataforma. La plataforma está pensada para desgastarse por ambos lados. Si un lado de la plataforma está desgastado, no se requiere una plataforma de repuesto. Se recomienda que un técnico de servicio cualificado dé la vuelta a la plataforma. Se recomienda llamar a un técnico de servicio cualificado para dar la vuelta a la plataforma.

⚠ Con la plataforma para andar bajada, si un borde de la banda se puede ver, ajústelo hasta que deje de verse.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Cada semana:

Compruebe que los rodillos funcionan uniformemente. Limpie la máquina para eliminar el polvo o la suciedad.

⚠ No retire la cubierta de la tarjeta de control del motor (MCB), pues existe el riesgo de voltajes peligrosos. Solo el personal técnico aprobado puede manipular los componentes.

Nota: No utilice productos con petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas:

Compruebe que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételos si fuera necesario.

Al trimestre:

O después de 25 horas - Lubrique la banda para andar con un lubricante de silicona.

AVISO: No limpie el equipo con un disolvente a base de petróleo o un limpiador para coches. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Limpieza

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina.

Seque la cinta después de cada uso para mantenerla limpia y seca. A veces puede ser necesario usar un detergente suave para retirar toda la suciedad y polvo de la banda, de las piezas pintadas y de la pantalla.

AVISO: Para evitar el daño en el acabado de la máquina o de la consola, no limpie el equipo con un disolvente derivado del petróleo. No aplique demasiada humedad a la consola.

Ajuste de la tensión de la banda para andar

Si la banda para andar comienza a deslizarse durante el uso, es necesario ajustar la tensión. La cinta dispone de pernos tensores en la parte posterior de
la máquina.

1. Antes de ajustar la tensión de la banda, ponga en marcha la cinta pulsando el botón START.

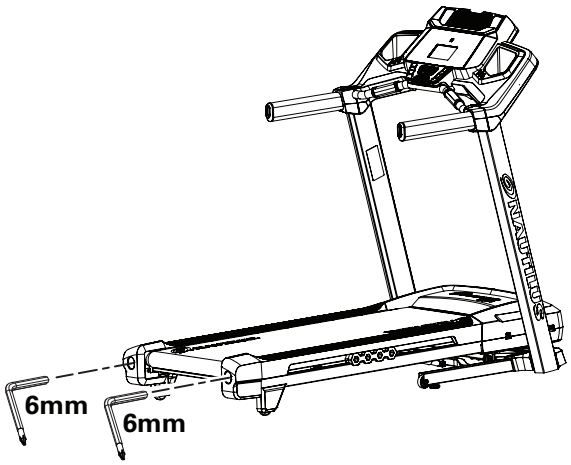
⚠ Asegúrese de no tocar la banda para andar o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que esta realizando tareas de mantenimiento.

2. Utilice una llave hexagonal de 6 mm para girar los pernos tensores izquierdo y derecho media vuelta en dirección a las agujas del reloj, primero un perno y luego el otro hasta que la banda no se deslice.
3. Después de ajustar cada lado media vuelta, pruebe para ver si la banda ha dejado de deslizarse. Si la banda sigue deslizándose, vuelva a repetir los pasos 2 y 3.

Si gira un lado más que el otro, la banda comenzará a alejarse desde ese lado de la cinta y tendrá que alinearse.

AVISO: Demasiada tensión en la cinta causa una fricción innecesaria y desgasta la banda, el motor y los elementos electrónicos.

4. Pulse PAUSE/STOP dos veces para detener la banda para andar y finalizar el ejercicio Quick Start.



Alineación de la cinta de andar

La cinta para andar debe estar siempre centrada en la máquina. Una superficie suelta o no nivelada puede provocar el desplazamiento de la banda del centro. En este caso son necesarios ajustes menores de los dos pernos situados en la parte posterior de la cinta cuando la banda no está centrada.

⚠ Los bordes de la banda para andar deben situarse debajo de las barras de soporte laterales para los pies. Si un borde de la cinta para andar se ve, asegúrese de ajustar la cinta hasta que los bordes no se vean y se encuentren debajo de las barras de soporte laterales para los pies.

1. Pulse el botón START para poner en marcha la cinta para andar.

⚠ Asegúrese de no tocar la banda para andar o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que esta realizando tareas de mantenimiento.

2. Sitúese en la parte posterior de la cinta para ver en qué dirección se mueve la banda.

3. Si la banda se mueve hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta a la izquierda.

   Si la banda se mueve hacia la derecha, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la izquierda y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta a la derecha.

4. Supervise la trayectoria de la banda durante unos dos minutos. Continúe ajustando los pernos hasta que la cinta para andar esté centrada.
5. Pulse PAUSE/STOP dos veces para detener la banda para andar y finalizar el ejercicio Quick Start.

Lubricación de la cinta de andar

Su cinta está equipada con un sistema de banda y plataforma con bajo mantenimiento. La fricción de la banda puede afectar al funcionamiento y a la vida útil de la máquina. Lubrique la banda para andar cada tres meses o cada 25 horas de uso, lo que ocurra primero. Aunque la banda no esté en uso, la silicona desaparecerá y la superficie se secará. Para obtener unos mejores resultados, lubrique la plataforma periódicamente con el lubricante de silicona suministrado con la máquina, siguiendo estas instrucciones:

1. Apague la máquina con el interruptor.
2. Desenchufe la cinta de la toma de pared y retire el cable de alimentación de la máquina.

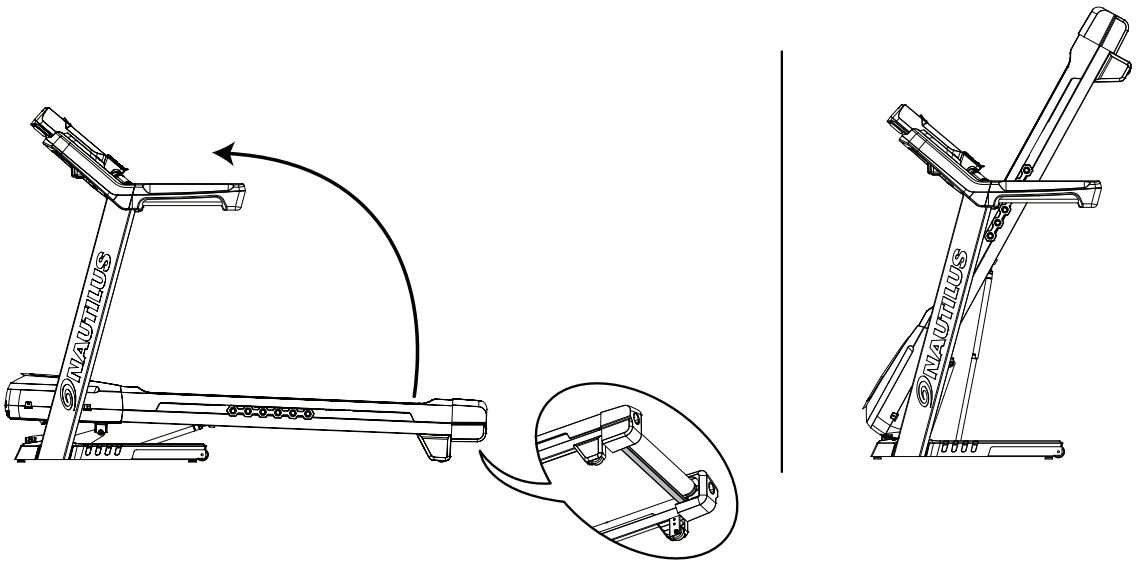
⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere cinco minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina. Coloque el cable de alimentación en un lugar seguro.

Nota: asegúrese de que la cinta está colocada en una superficie que sea fácil de limpiar.

3. Pliegue la cinta. Consulte el procedimiento “Plegado de la cinta” en este manual. Asegúrese que el elevador hidráulico está correctamente bloqueado.

⚠ Utilice las correctas precauciones de seguridad y técnicas de elevación. Pida ayuda a otra persona si es necesario.

No utilice la banda para andar o el rodillo trasero para elevar la máquina. Estas partes no se bloquean y pueden desplazarse abruptamente. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.



4. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo está acoplado. Con cuidado, baje la plataforma y asegúrese de que no se mueve. Cuando lo haga, procure tener la trayectoria del movimiento libre en caso de que no se acople el bloqueo de la cinta.

⚠ No incline la cinta cuando esté plegada. No ponga objetos sobre ella que puedan volverla inestable o hacerla caer.

No conecte el cable de alimentación ni intente hacer funcionar la cinta en la posición plegada.

5. Aplique unas pocas gotas del lubricante en la superficie interior de la cinta por todo el ancho. Se recomienda una capa muy fina de lubricante de silicona en toda la plataforma debajo de la banda.

AVISO: Utilice siempre un lubricante de silicona, como el que se suministra con la máquina. No utilice un desengrasante como WD-40®, ya que puede afectar gravemente al rendimiento. Recomendamos que utilice lo siguiente:
- Aerosol de silicona 8300, disponible en la mayoría de las ferreterías y tiendas de repuestos de automóviles.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, disponible en su distribuidor local o su representante de fitness local.

6. Gire manualmente la cinta la mitad de la longitud y vuelva a aplicar el lubricante.
7. Despliegue la máquina. Consulte el procedimiento “Desplegado de la máquina” en este manual.

⚠ Compruebe que la trayectoria del movimiento de la plataforma está libre. Sujete la plataforma hasta aproximadamente 2/3 de la distancia al suelo. La plataforma puede caer rápidamente en la última parte del movimiento.

Si ha utilizado lubricante en spray, espere cinco minutos antes de encender la máquina para que el aerosol se evapore.

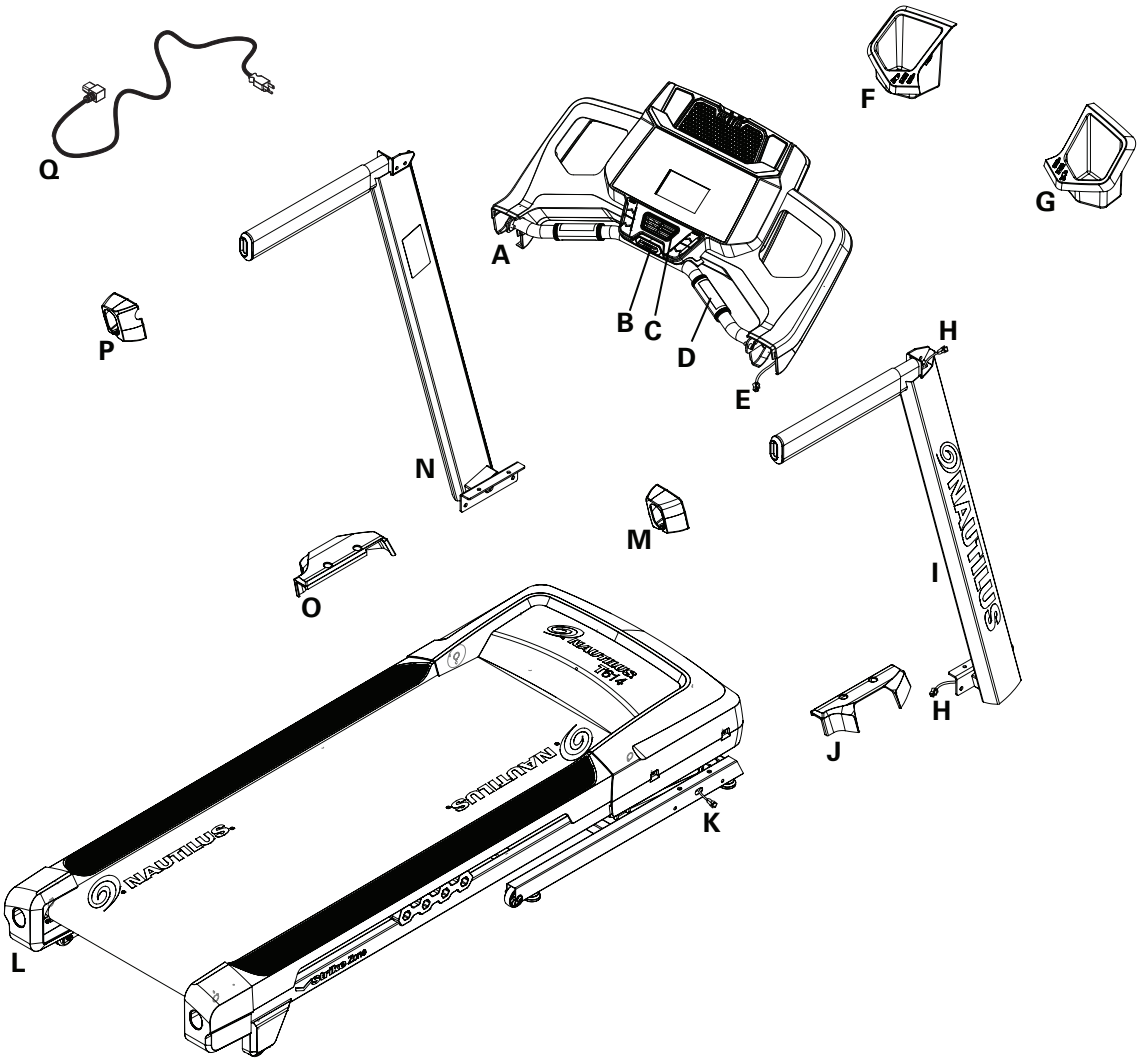
8. Conecte el cable de alimentación de nuevo a la máquina y después al enchufe de pared.
9. Encienda la máquina con el interruptor.
10. Quédese en un lado de la máquina y ponga en marcha la banda a la velocidad más baja. Haga funcionar la banda durante unos 15 segundos.

⚠ Asegúrese de no tocar la banda para andar o de pisar el cable de alimentación. Mantenga a las personas y a los niños alejados del producto en el que esta realizando tareas de mantenimiento.

11. Apague la máquina con el interruptor.
12. Procure limpiar cualquier exceso de lubricante de la plataforma.

⚠ Para reducir la posibilidad de resbalones, asegúrese de que no hay grasa ni aceite en la zona de la plataforma. Limpie con un paño cualquier resto de grasa
en las distintas superficies de la máquina.

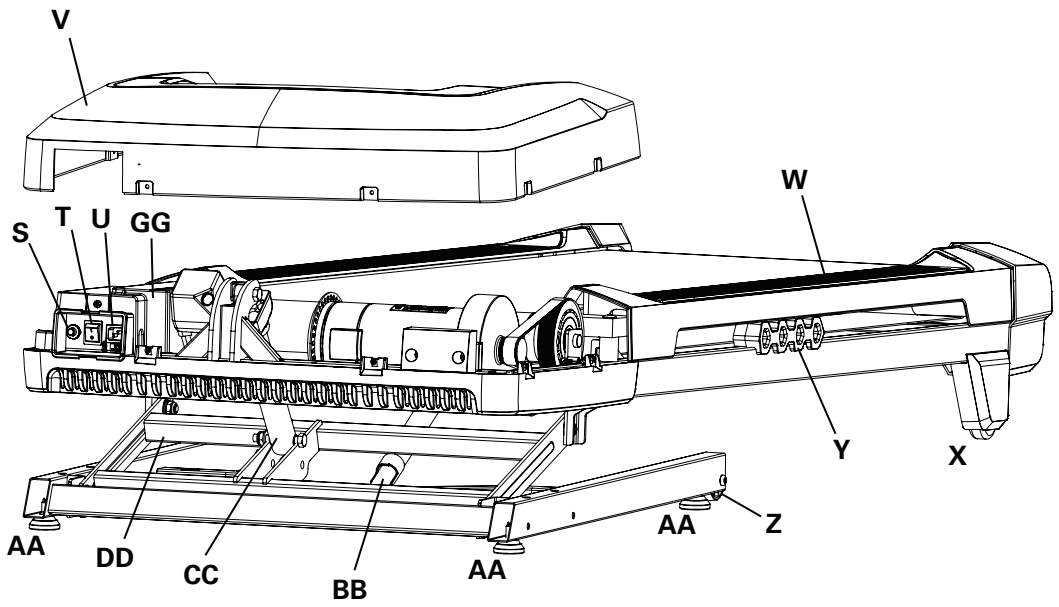
Piezas de mantenimiento



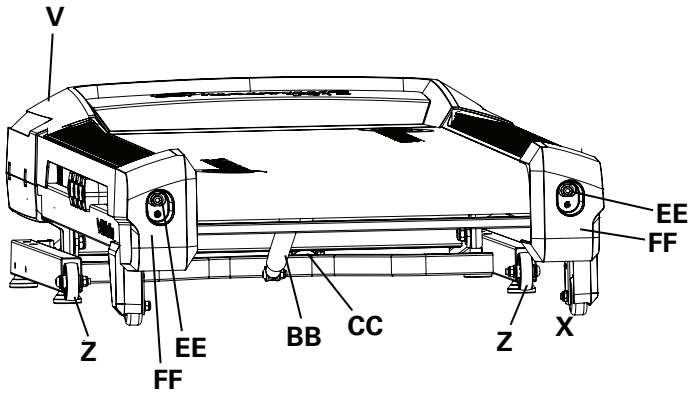
A	Conjunto de la consola	G	Bandeja, derecha	M	Cubierta de la barra de sujeción, derecha
B	Ranura para la llave de seguridad	H	Cable del soporte vertical derecho	N	Soporte vertical, izquierdo
C	Ventilador	I	Soporte vertical, derecha	O	Cubierta de la base, izquierda
D	Sensor de frecuencia cardíaca por contacto	J	Cubierta de la base, derecha	P	Cubierta de la barra de sujeción, izquierda
E	Cable de la consola	K	Cable de la base	Q	Cable de alimentación
F	Bandeja, izquierda	L	Conjunto de la base		

Piezas de mantenimiento (estructura)

Parte frontal



Parte trasera



S	Fusible	X	Soporte de la base	CC	Controlador de la inclinación
T	Interruptor	Y	Amortiguador de la plataforma	DD	Conjunto de pivote
U	Entrada de alimentación	Z	Rueda de transporte	EE	Tensor de la banda
V	Cubierta del motor	AA	Nivelador	FF	Cubierta del rodillo trasero
W	Barras de apoyo laterales para los pies	BB	Cilindro elevador	GG	Cubierta de la tarjeta de control del motor (MCB)

Condición/Problema	Lo que hay que comprobar	Solución
No se ve la pantalla/pantalla parcial/la unidad no se enciende	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de pared en funcionamiento. Pruebe la toma con un dispositivo que sabe que funciona correctamente, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe estar fija y no presentar daños. Sustituya el cable de alimentación o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y correctamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar con un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada.	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, sustituya la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribución local para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca de contacto.	Agarres del sensor	Asegúrese de que las manos están centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer inmóviles aplicando más o menos la misma presión a cada lado.
	Manos secas o encallecidas	Los sensores a veces tienen dificultades con las manos muy secas o encallecidas. Un crema conductora puede ayudar a mejorar las lecturas. Se pueden adquirir en la web o en algunas farmacias en línea.
		Si las pruebas no revelan otros problemas, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero no se muestra la frecuencia cardíaca telemétrica	Correa para el pecho (opcional)	La correa debe ser compatible con "POLAR®" y estar descodificada. Asegúrese de que la banda pectoral está en contacto directo con la piel y que el área de contacto está húmeda.
	Comprobar el perfil de usuario	Seleccione la opción Edit User Profile (Editar perfil de usuario) para el perfil correspondiente. Vaya al ajuste WIRELESS HR y asegúrese de que el valor actual está definido en ON.
	Interferencia	Prueba a alejar la unidad de las fuentes de interferencia (TV, microondas, etc.).
	Sustituya la banda pectoral	Si se elimina la interferencia y la frecuencia cardíaca no funciona, sustituya la banda.
	Sustituya la consola	Si la frecuencia cardíaca sigue sin funcionar, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca telemétrica se muestra incorrectamente	Interferencia	Asegúrese de que el receptor de frecuencia cardíaca no está bloqueado por ningún dispositivo electrónico personal colocado a la izquierda de la bandeja multimedia.
La pantalla de velocidad no es exacta	La pantalla está establecida en una unidad de medida errónea. (inglés/métrico)	Cambie la pantalla para que muestre las unidades correctas.

La consola se apaga (entra en modo de reposo) mientras está en uso.	Compruebe la toma eléctrica (pared).	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de pared en funcionamiento. Pruebe la toma con un dispositivo que sabe que funciona correctamente, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe estar fija y no presentar daños. Sustituya el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y correctamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar con un chasquido.
	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante tres minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribución local para obtener ayuda adicional.
El ventilador no se enciende o no se apaga	Restablecimiento de la máquina	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Vuelva a conectarla a la toma.
El ventilador no se enciende, pero la consola funciona	Compruebe si hay algún bloqueo del ventilador	Desenchufe la unidad de la toma eléctrica durante cinco minutos. Retire el posible material del ventilador. Si fuera preciso, extraiga la consola para facilitar la extracción. Vuelva a colocar la consola si no se puede retirar el bloqueo.
Ruido sordo cuando se pone en funcionamiento la banda	Banda para andar	La banda para andar debe usarse para ajustarse. El sonido desaparecerá una vez ajustada la banda.
La unidad se mueve/no está nivelada.	Compruebe el ajuste del nivelador.	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad.	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies sumamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
La banda para andar no está alineada.	Nivelado de la máquina	Asegúrese de que la máquina está nivelada. Consulte el procedimiento para nivelar la máquina en este manual.
	Tensión y alineación de la banda para andar	Asegúrese de que la banda está centrada y de que la tensión es correcta. Consulte los procedimientos para ajustar la tensión y alinear la banda en este manual.
El motor suena forzado.	Lubricación de silicona en la banda para andar	Aplique silicona en la superficie interior de la banda para andar. Consulte el procedimiento sobre cómo lubricar la banda en este manual.
Vacilación o deslizamientos de la banda cuando está en uso	Tensión de la banda	Ajuste la tensión de la banda en la parte trasera de la máquina. Consulte el procedimiento para ajustar la tensión de la banda en este manual.
La banda deja de moverse cuando se usa	Llave de seguridad	Enchufe la llave de seguridad en la consola. (Consulte el Procedimiento de parada de emergencia en la sección Instrucciones importantes de seguridad).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y liberando demasiada corriente, lo que hace que la alimentación se desconecte para proteger el motor. Consulte la programación de mantenimiento para la lubricación de la banda. Asegúrese de que la tensión de la banda es correcta y vuelva a poner en marcha la unidad.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribución local para obtener ayuda adicional.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8004423.060115.B